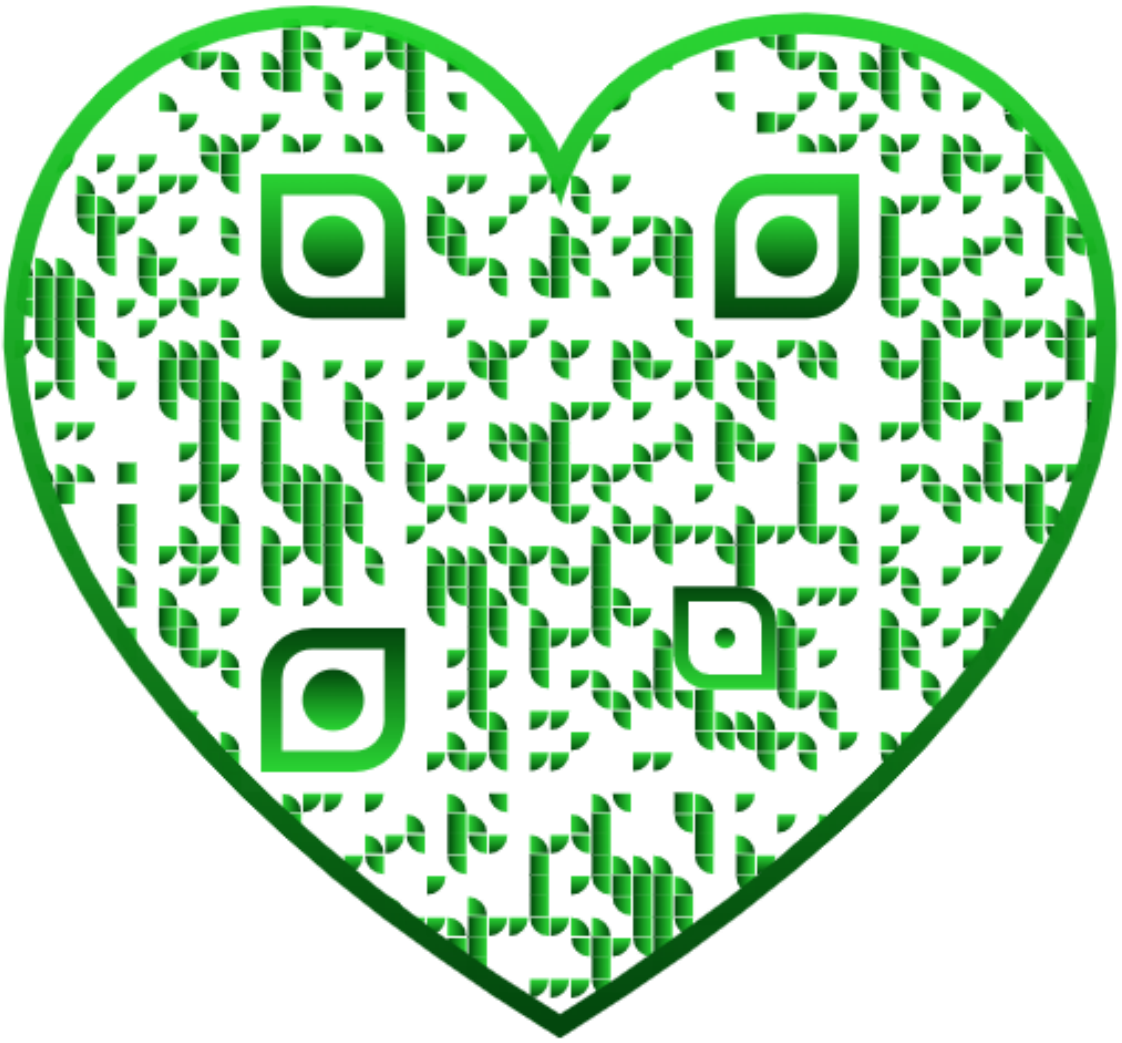
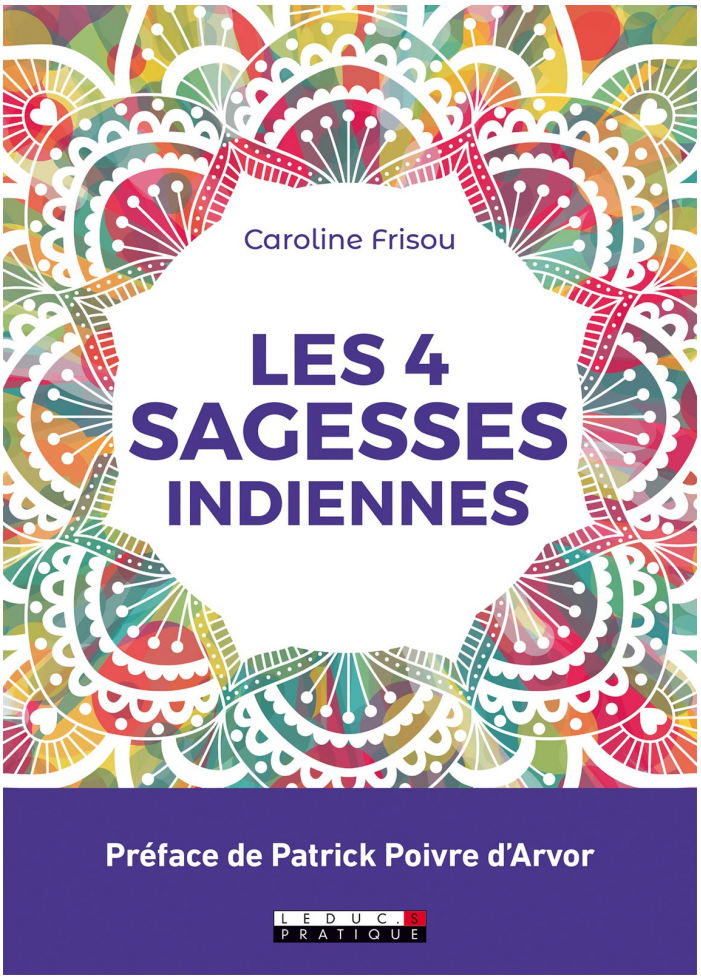
Caroline Frisou

LES 4 SAGESSES INDIENNES

Préface de Patrick Poivre d'Arvor

LEDUC.S PRATIQUE




Caroline Frisou
LES 4 SAGESSES INDIENNES
Préface de Patrick Poivre d'Arvor
LEDUC.S PRATIQUE

Après des années passées dans la fonction publique, Caroline Frisou a choisi de se consacrer à l'accompagnement des personnes et à sa passion pour l'écriture. Originaire de Pau, elle exerce aujourd'hui à Montpellier comme formatrice en insertion professionnelle, thérapeute holistique et journaliste pour le magazine de développement personnel *Open Mind*.
Préface de Patrick Poivre d'Arvor.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : Antartik
Photographie de couverture : © Adobe Stock

© 2 019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1412-9) édition numérique de l'édition imprimée © 2 019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1330-6).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

LEDUC.S
PRATIQUE

Les lecteurs en parlent !

« Plus qu'un livre aux effluves spirituelles, une invitation à se poser, à vivre une expérience personnelle et sensorielle, celle de se reconnecter à son âme, d'oser explorer ses zones sombres et de révéler son plein potentiel ! »

Karine Arsène, journaliste sur CNews

« Un ouvrage majeur, aussi puissant que *Le Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle ou *Les quatre accords toltèques* de Don Miguel Ruiz ! »

Aurore Monard, journaliste à *Open Mind* et créatrice du site lalter-native.fr

« Au milieu du monde qui perd pied, ce livre débarque, il tombe du ciel et donne instantanément du sens à nos vies. »

Servane Estarellas, journaliste pour France Bleu Gard-Lozère

« Un ouvrage spirituel qui nous rappelle combien la vie est faite de multiples synchronicités qui, mises bout à bout, constituent un chemin plein de sens. »

Vanessa Baudin, journaliste à *Open Mind* et auteure de *Je définis les couleurs de ma personnalité*

« Entrecoupé de témoignages bien choisis et d'exercices pratiques motivants, un livre particulièrement agréable à lire et très profond. »

Céline Santini, auteure du best-seller *Kintsugi, l'art de la résilience*

« Un guide bienveillant et riche en enseignements, qui est idéal pour voir la vie de façon plus sereine ! »

Clarisse Sabard, auteure des *Lettres de Rose*

« Un livre qui redonne espoir et foi en la vie. »

Héloïse alias EasyBlush, YouTubeuse

« Un livre d'une beauté exceptionnelle. »

Stéphanie Subrini, créatrice du site *lemondepleinlesyeux.com*

« Plus qu'un livre inspirant, les 4 sagesses dessinent avec bienveillance et clarté le seul chemin possible pour se reconnecter à soi et traverser l'existence avec sérénité. »

Emma, bookstagrameuse @livres_a_lire

« On reçoit beaucoup en lisant ce livre et cela donne envie d'en parler, de l'offrir et d'échanger… »

Marie, bookstagrameuse @Marieatoutprixhappy

« Un ouvrage essentiel, indispensable. J'ai vraiment eu une révélation en lisant le livre de Caroline Frisou. »

Stéphanie, bibliothécaire et bookstagrameuse @unesourisetdeslivres

« Un livre dans lequel beaucoup trouveront du réconfort et un certain soulagement face aux blessures du passé. »

Élodie, bookstragrameuse @Goodiemood

« Caroline est une femme remplie de bonté et de courage, qui a entrepris d'agir différemment dans sa quête de solutions vers la guérison et la recherche de son identité la plus pure. »

Éloïse, instragrameuse lifestyle et spiritualité @The_happy.moon

« L'authenticité de l'auteur, mais aussi celle des témoignages trouveront, sans nul doute, écho en vous. »

Julie Aussel, conseillère juridique

« Des rituels concrets permettent de surmonter les blocages passés, de reprendre son destin en main, de s'épanouir et d'être heureux. »

Yannick Muller, étudiant en psychologie

Je dédie ce livre à tous les créateurs
et chercheurs de lumière
où qu'ils soient en ce monde.

Préface

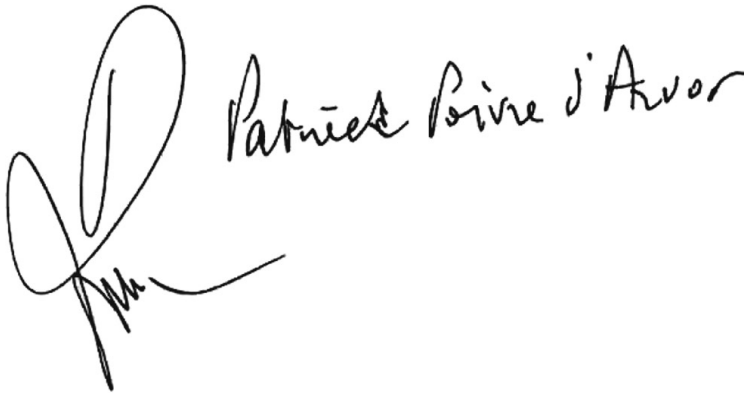
de Patrick Poivre d'Arvor

Quel souffle de fraîcheur que ce livre ! On sort régénéré de sa lecture et, espère-t-on, un peu plus sage qu'avant de l'avoir ouvert.

Je ne connais pas Caroline Frisou, mais j'aime la façon dont elle est venue à moi par son texte, un peu comme les sagesses indiennes sont venues à elle grâce à un simple marque-pages oublié dans un tramway. On comprend mieux pourquoi cette jeune femme de trente-cinq ans qui avait l'impression de tourner à vide, de s'essouffler, de s'assécher, s'est en très peu de temps recentrée et purifiée.

Tous les mots déclinés dans ce livre sont magnifiques : résilience, gratitude, confiance, espérance, amour de l'autre et de soi, détachement, acceptation, ancrage. Chacun d'entre eux nous mène sur le chemin de l'harmonie et, si tout va bien, de la paix.

Nos vies sont bringuebalées, nos cicatrices enfouies. Cette sagesse ancestrale venue de ce grand pays qu'est l'Inde peut nous aider à réenchanter nos parcours. Merci à Caroline Frisou de nous montrer le chemin.



Avant-propos

Il était une fois l'histoire d'une quête intérieure. D'un instant où l'envie impérieuse d'appuyer sur le bouton « pause » de mon existence s'est imposée naturellement. Comme une évidence teintée d'effroi : celle de passer à côté de ma vie sans en saisir pleinement sa signification.

Je fais partie de cette génération Y née dans les années 1980. Biberonnée à l'école de la méritocratie, j'ai passé mes diplômes puis dessiné les contours d'une vie « confortable ». Socialement acceptable. Socialement valorisante. Étape après étape, j'ai validé la *to-do list* d'une existence entrant dans le « moule » de la normalité. Avec pour récompense, quinze ans après le début de ma vie professionnelle, un sentiment d'usure. Comme si les rouages de mon existence étaient trop endommagés pour continuer ainsi. Les médecins appellent ça le burnout. Plus poétiquement, j'ai préféré dire que mon âme avait mué. La machine bien huilée qu'était ma vie avait été cassée : je devais la réparer, faire évoluer son fonctionnement sous peine qu'elle se brise un jour définitivement.

Oui. À trente-cinq ans, j'étais éreintée. Fatiguée de ce tumulte quotidien, dont le rythme mécanique et imposé m'éloignait chaque jour un peu plus de mon être profond. Pour autant, je n'étais pas malheureuse. J'aimais mon cadre de vie, les personnes qui m'entouraient et je travaillais ardemment pour réaliser mes rêves. Des rêves teintés d'évasion, de découvertes mais plus encore de partage, bien loin de ma routine professionnelle qui grignotait chaque jour un peu plus mon énergie vitale. En somme, il me

manquait une chose : ralentir le rythme. Pour contempler la vie en la laissant infuser là, sous mes yeux. Saisir l'instant en étant simplement présente. Sans rien faire. Juste être. Pour me connecter à ma vérité et suivre mon chemin véritable.

Cette profonde crise affecta aussi mes nuits pendant lesquelles des dizaines d'interrogations anarchiques m'assaillaient. Celles-ci ne venaient pas du mental mais de l'intérieur. Du cœur. De l'âme. Elles portaient sur de multiples aspects. Le passé, le présent, le futur. Les rencontres. Les événements de la vie.

Des sentiments antagonistes s'entremêlaient, ouvrant les vannes d'émotions trop longtemps contenues. Je venais d'apprendre le décès de plusieurs personnes. Des disparitions injustes dont le sens m'échappait et qui faisaient remonter à la surface d'anciennes blessures semblables, jamais réellement cicatrisées. Celles-ci cohabitaient avec une furieuse envie de vivre. De me libérer de chaînes encombrantes qui m'enfermaient dans une prison dorée et affectaient mon équilibre. Ce ballet incessant de questions et de sensations paradoxales me plaçait face à ce que j'avais toujours désiré mais tant redouté : ma vérité. Sans fard, sans armure, sans influences. Je ne le savais pas encore mais j'étais arrivée à un tournant de mon existence. Mon être profond était prêt à aller au-delà du conditionnement dans lequel je baignais depuis toujours pour ressentir le sens véritable de la vie.

L'Univers m'a fait signe un beau matin, m'apportant des réponses sous une forme inattendue, originale, venue d'Inde et dont la teneur, percutante et simple, s'est avérée pleine de bon sens. Intriguée, je suis revenue aux sources de mon enfance, à Pau, le temps de faire une pause pour me retrouver. C'est dans ce contexte protecteur et hors du temps que j'ai enquêté sur ces quatre sagesses indiennes. Quatre principes à la base d'une philosophie de vie ancestrale, accessibles à tous, peu importe notre origine, notre religion ou notre vision du monde.

Éclairantes et constructives, ces quatre sagesses indiennes apportent des messages de paix et de gratitude permettant à chacun de prendre du recul et, plus encore, de trouver de la force lorsque des événements nous percutent de plein fouet ou que tout semble s'écrouler en nous et autour de nous. C'est grâce à elles que j'ai vaincu épreuves et démons. Que le chaos ne m'a pas aspirée. Que j'ai retrouvé le chemin de mes ressources personnelles pour recoller les morceaux de mon âme. Ce puzzle reconstitué m'a réalignée sur mon chemin de vie, révélant mon identité la plus pure. En assimilant ces sagesses ancestrales et en leur donnant corps dans mon existence, un sentiment de quiétude s'est niché en moi. J'ai enfin pu lâcher prise de manière absolue sur le passé et les épreuves. Et placer à nouveau ma confiance dans ce que la vie m'apporterait. Cela m'a été possible, car j'avais compris que le passé devait rester à sa place. Qu'il ne servait à rien de presser le temps : ce qui devait arriver interviendrait au bon moment. Mieux encore, j'ai fini par admettre que chaque personne qui avait croisé mon chemin s'était trouvée là pour une raison, et que les épreuves, même difficiles, étaient une source d'apprentissage infinie.

Aujourd'hui, c'est à mon tour d'évoquer dans cet ouvrage ces sagesses et leurs enseignements, que j'ai agrémentés de réflexions, de parcours de vie que le destin m'a donné de rencontrer et de rituels pratiques que je vous propose d'expérimenter. Les deux premières sagesses indiennes évoquent le sens de nos rencontres et des événements qui se matérialisent sur notre route, les deux suivantes s'intéressent au rapport délicat que nous cultivons avec le temps. J'espère que vous y trouverez un écho, des réponses, ou que vous poserez, grâce à elles, un regard nouveau sur la vie. Afin que celui-ci infuse plus encore votre âme et vous accompagne sur votre chemin.

Introduction

Ma rencontre avec les 4 sagesses indiennes

C'était un matin printanier *a priori* comme les autres. Levée peu avant 8 heures, je me suis préparée en un éclair pour me rendre au travail. Encore endormie et imprégnée de mes rêves, j'ai effectué chacun de mes gestes en pilotage automatique. Sans entrain, j'ai ainsi répété ces scènes de la vie quotidienne inscrites dans mon ADN depuis l'enfance. Douche, brossage des dents, habillement, vérification de mon « kit de survie » dans mon sac à main : je cochais mentalement une à une les cases de ma check-list matinale. Et ce, sans aucun plaisir pour être honnête avec vous. Prête à partir, j'ai placé mes écouteurs sur mes oreilles avant de rejoindre la station des tramways d'un pas accéléré. Et pour cause : j'étais déjà en retard de dix minutes. Bien que cela soit devenu de plus en plus fréquent, je ne parvenais pas à rectifier le tir. Ce n'était ni de la mauvaise volonté ni de la fainéantise. Plutôt une lassitude croissante contre laquelle je me battais corps et âme. Me lever était devenu contre-nature et totalement vide de sens : quel intérêt avais-je à le faire, alors même que ma vie m'échappait, que je ne la reconnaissais pas, que mon âme semblait totalement détachée de mon corps physique ? Cette pesanteur émotionnelle et psychique s'accompagnait d'une fatigue chronique qui perdurait : toutes les parties de mon être hurlaient leur malaise à l'unisson. Je comprenais que je n'étais plus à ma place mais pour autant, je me sentais totalement impuissante, incapable de prendre une décision. Mon esprit retournait la situation dans tous les sens,

de jour comme de nuit, à la recherche d'une clé. Ironie du sort : plus je me débattais dans ce marasme, plus j'étais perdue. Je me sentais comme un gibier pris au piège.

Ce matin-là, je me suis mise à courir comme à l'accoutumée pour attraper mon tramway, slalomant entre les étudiants distribuant les journaux gratuits. J'en attrapais un à la volée, sans même regarder celui qui me le tendait. Ni bonjour, ni merci, ni un sourire, ni bonne journée : mon attitude allait à l'encontre de tous les principes et valeurs inculqués par mes parents. J'étais devenue un zombie. Ma course folle se poursuivit jusqu'au quai et j'entrai *in extremis*, en sueur et haletante, dans la rame bleu et blanc, à la recherche d'une place libre.

En balayant les sièges du regard, je vis une femme ravissante se lever et me faire signe de m'asseoir. Cet élan spontané de bienveillance matinale me surprit quelque peu mais je finis par m'exécuter devant son insistance. Quel coup de chance ! Un sentiment de gratitude s'éveilla en moi, d'autant plus lorsque je me rendis compte que cette personne n'était pas encore arrivée à destination. Alors que je m'installais, je la remerciai, et elle me répondit quelques mots en anglais accompagnés d'un sourire empreint de douceur. Le tramway démarra et, dans un réflexe pavlovien, je me mis à feuilleter les pages du journal gratuit sans vraiment les lire. Je levai les yeux et je fus attirée par le sari rouge orné de motifs dorés de mon aimable inconnue. L'étoffe laissait entrevoir un pan de peau mate ornée de symboles tatoués au henné. Sa chevelure brune soigneusement relevée mettait en valeur son port de tête gracieux. D'une beauté naturelle, à la fois lumineuse et énigmatique, cette Indienne me confortait dans mon désir de me rendre un jour dans le pays d'où elle était originaire et dont je rêvais depuis toute petite. Sentant mon regard sur elle, elle m'adressa un sourire complice avant de descendre à l'arrêt suivant. Discrètement, je la suivis du regard jusqu'à ce qu'elle disparaisse de mon champ de vision. La sonnerie indiquant la fermeture automatique des portes rompit soudain le charme : trois contrôleurs s'engouffrèrent dans le tramway pour vérifier les titres de transport des

voyageurs. Rattrapée par la réalité, je sortis ma carte d'abonnée. Arrivé à ma hauteur, le jeune contrôleur y jeta un coup d'œil rapide, me remercia puis me tendit un petit carton coloré rectangulaire : « C'est à vous, non ? » Sans me laisser le temps de répondre, il repartit dans la rame. J'observais ce cadeau inattendu tombé du ciel. Il s'agissait d'un très beau marque-page aux tons chauds, dont le graphisme fin m'émerveilla. Au centre du carton était dessiné un éléphant majestueux à trois bras, assis en tailleur sur un trône. Il portait une hache ainsi qu'un nœud coulant. Je reconnus Ganesh, le dieu à tête d'éléphant, fils de Shiva et de Parvati. Très populaire dans la culture indienne, il est celui qui éradique tous les obstacles et apaise les problèmes. En dessous du dessin, quelques phrases étaient écrites en hindi. En cinq minutes, l'Inde venait de faire irruption dans ma vie à deux reprises. Ma curiosité en fut piquée. Et ma petite voix intérieure me poussa les semaines suivantes à décrypter chacune de ces phrases, aidée par des amis, des connaissances et des inconnus originaires de cette région du monde.

J'ai notamment rencontré Suji, une jeune femme sri-lankaise d'origine qui s'adonnait à la danse indienne avec mon amie d'enfance, Johanna. Elle accepta avec simplicité d'évoquer ce pays où elle avait grandi puis de me parler de l'hindouisme qu'elle pratiquait sans être une fidèle assidue. Elle m'expliqua ce qu'est cette *Loi éternelle* qui est aujourd'hui la plus ancienne des religions pratiquées dans le monde. Suji insista en particulier sur un point : la liberté de vivre ses croyances sans dogmatisme étroit. Ainsi peut-on être hindou sans adorer les idoles. De même, la tolérance est de mise dans le rapport à l'autre, car la vérité comporte plusieurs apparences. Aussi, même s'il existe un lieu dédié à la prière appelée chambre des dieux au sein du foyer des hindouistes, et que sont organisées des fêtes regroupant les pratiquants, chacun vit au quotidien son culte de manière singulière en respectant les Veda, un ensemble de quatre textes sacrés. Suji me parla aussi de la pratique du yoga, de la théorie des chakras et de la médecine ayurvédique, qui ont pour but commun d'harmoniser le corps et l'esprit de

l'être pour instaurer un équilibre durable. « En réalité, tout est lié », conclut-elle.

Je me suis ensuite entretenue avec un vieil hindouiste qui dégageait une grande sagesse. Il déchiffra instantanément les mots hindis annotés sur le marque-page que la vie m'avait confié. *« Ce sont quatre préceptes dont nous assimilons la teneur dès l'enfance : ils nous sont transmis oralement par notre famille et nos professeurs. Ils nous permettent d'aborder la vie avec sérénité. »* En l'écoutant, je compris de manière intuitive que ces messages étaient importants. Et que, s'ils entraient à ce moment-là dans cette période sombre de ma vie, ce n'était pas un hasard. J'étais toutefois loin de me douter de la manière dont ces quatre sagesses indiennes s'apprêtaient à imprégner mon existence.

Sagesse n° 1
Quiconque vous rencontrez est la bonne personne

Cette première sagesse signifie que chaque individu qui entre dans notre vie y arrive pour une raison singulière. Aucune relation ne peut donc être *a priori* qualifiée d'insignifiante, qu'elle soit éphémère ou qu'elle semble superficielle. Oui, chaque rencontre sur notre route jouera un rôle dans notre existence : si certaines personnes nous apprennent quelque chose sur la vie ou sur nous-même, d'autres nous tendront la main au moment opportun ou nous feront avancer sur notre chemin. À première vue, cette philosophie peut sembler surprenante, notamment pour les Occidentaux. En effet, si cette sagesse indienne présente la relation à l'autre – quelle qu'en soit sa nature – comme un cadeau à découvrir, les sociétés contemporaines dites « évoluées » ont plutôt tendance à favoriser l'individualisme, la compétition ou le repli sur soi et les siens. L'autre est ainsi plus facilement assimilé à un rival, une gêne, voire un « intrus », à éviter plutôt qu'à un présent caché. En témoignent chaque jour la concurrence qui fait rage au sein de certaines entreprises pour décrocher « le » poste de rêve, ou bien la survalorisation de l'ego avec les réseaux sociaux ou encore les crispations éprouvées face à une personne que l'on juge différente dans son apparence ou sa manière d'être.

Ainsi, au lieu d'être conscient de ce que l'autre peut potentiellement apporter, nous développons une tendance naturelle à le considérer à travers le prisme de notre ego et de la loi du plus fort. C'est ainsi que naissent le manque d'attention, la méfiance et le désintéressement envers notre prochain, que celui-ci soit un parfait inconnu croisé dans le métro ou un membre de notre propre famille que nous avons pris l'habitude de négliger.

Il est essentiel de garder à l'esprit que toute rencontre aura un impact, une utilité ou un sens propre se révélant dans l'instant ou au fil du temps.

Heureusement, cette manière de fonctionner n'est pas une vérité absolue et dépend également d'autres facteurs, comme la dimension du lieu où nous avons grandi (village, ville, grande ville…), celui où nous vivons actuellement, et aussi de critères personnels relatifs à notre famille, aux valeurs qui y ont été inculquées ou à notre sensibilité propre. Notre rapport aux autres peut être favorisé si nous avons évolué dans une famille très soudée ou que nous avons été sensibilisés à l'importance d'accueillir avec bienveillance les rencontres se présentant à nous. Cette faculté s'avère d'ailleurs essentielle : comment apprécier ce que l'autre peut nous apporter si nous sommes à la base incapables de le considérer comme notre égal et de nous ouvrir à lui un minimum ?

Imposés ou choisis, les autres nous sont indispensables

En dépit des valeurs sociétales, il existe une réalité biologique indéniable : l'homme (au sens générique du terme) est « un animal social » comme le soulignait Aristote. Autrement dit, au-delà de nos désirs et de notre identité singulière, le rapport à autrui fait partie intégrante de notre existence, nous imprègne et nous façonne. En effet, nous possédons en tant qu'être humain des « neurones miroirs », permettant d'entrer instinctivement en sympathie avec l'autre c'est-à-dire en imitant ses propos, ses gestes, en décryptant ses émotions ou en les ressentant à notre tour.

Du premier sourire à notre mère lorsque nous étions bébé au premier regard adressé à celui ou celle dont nous tombons amoureux, en passant par les rires entre amis ou les échanges avec des inconnus, nous nouons perpétuellement des liens avec nos semblables. Et de notre naissance à notre dernier souffle, chaque être qu'il nous sera donné de croiser laissera une empreinte de forme et de profondeur variable dans notre esprit. Si certaines rencontres sont clairement identifiables, d'autres auront des contours flous qui s'estomperont au fil du temps. Mais il faut savoir que notre mémoire aura purement et simplement gommé la grande majorité d'entre elles. Les souvenirs de ces rencontres se résumeront parfois à l'effluve d'un parfum, à l'ombre d'une silhouette ou au timbre d'une voix mais pourront être, le cas échéant, plus spécifique. Il est bien entendu difficile, voire impossible de se souvenir de chaque visage. Et pour cause, il est estimé que nous rencontrons en moyenne près de quatre-vingt mille individus au cours de notre vie ! Qu'adviendrait-il maintenant si nous considérions que chacun d'entre eux croise potentiellement notre chemin pour une bonne raison ? Comment aborderions-nous l'autre si nous acceptions ce simple fait que tout individu présent sur notre route est susceptible de nourrir une part de nous, que cela soit en nous aidant, en nous apprenant quelque chose ou en nous guidant sur notre chemin de vie ? Peut-être ferions-nous preuve de plus d'attention, de considération, et d'écoute envers l'autre. Sans doute même que notre propre comportement en serait impacté. Sous son apparente simplicité, cette première sagesse offre en réalité la possibilité de réinventer en profondeur les relations que nous entretenons et celles que nous nouerons à l'avenir. Qu'il s'agisse de liens forts, durables, de connexions éphémères ou d'intensité moindre, nos rapports aux autres peuvent se métamorphoser en une véritable source de richesse. Il sera plus facile d'accueillir l'autre avec bienveillance, sans jugement, plutôt que de pointer inconsciemment tout ce qui nous différencie et pourrait nous éloigner.

Considérons chaque individu croisé sur notre route comme une source d'apprentissage ou de bonté qui nous invite à ouvrir une porte vers l'extérieur et, plus encore, une fenêtre sur nous-même, notre être profond, notre vérité.

Si l'on considère que toute personne partageant un jour notre chemin nous transmet quelque chose, nous nous donnons la possibilité d'évacuer les poisons émotionnels passés, présents ou futurs tels que le ressentiment, la colère, la jalousie, la tristesse ou la haine. Sans faire preuve d'un angélisme béat ou d'une quelconque naïveté envers son prochain, cette première sagesse nous exhorte à épouser une perception humble, pacifiée, inclusive et empreinte de gratitude des rapports humains. Toute rencontre vient en effet toucher quelque chose d'intime : émotions, croyances, désirs ou valeurs. En ce sens, l'autre peut être assimilé à un miroir nous offrant l'opportunité de nous reconnecter à notre unicité, de l'écouter, de la comprendre et de la faire évoluer si nous en éprouvons l'envie ou le besoin.

De manière schématique, les milliers de rencontres que nous faisons tout au long de notre vie se répartissent en deux grandes catégories : celles dont nous aurons l'impression qu'elles nous sont « imposées » – parfois pour le meilleur, parfois à notre grand regret ! –, et celles que nous aurons au contraire la sensation de choisir librement. Ainsi, nous connaîtrons des êtres dont la présence nous semble naturelle, agréable, indispensable même, à notre quotidien. À l'inverse, nous côtoierons, même brièvement, des personnes dont nous ne nous sentirons pas proches ou éveillant en nous des sentiments d'indifférence, de gêne, d'agacement voire d'animosité. En conséquence, les liens que nous tissons avec les autres nous marqueront de manière différente en faisant naître des émotions spécifiques, contradictoires parfois. Si nous pouvons ainsi nous remémorer avec

douceur certains amis d'enfance ou notre maîtresse d'école préférée, il sera plus délicat de repenser à une personne dont le souvenir est lié à une souffrance. Sur un plan simplement « humain », il serait naturel de ne vouloir rencontrer sur notre chemin que des personnes avec lesquelles nous serions sur la même longueur d'onde, voire en osmose ! Ainsi, nous voyons rarement un intérêt aux liens que la vie nous contraint à supporter et qui ne présentent à première vue aucun sens. Pourtant, il y a toujours une raison pour laquelle un individu croise un jour notre route. En clair, quoi que ce dernier nous apporte, il a sa place à tenir dans notre existence. Le lien qui nous unira pourra, selon sa nature, nous aider, nous enseigner quelque chose, ou résonner à un niveau plus spirituel en nous guidant ou en nous réalignant sur notre chemin de vie.

Les êtres de lumière de notre enfance

Ceux-ci regroupent toutes les interactions dont la lumière providentielle a éclairé ou éclaireront à un moment donné notre route en nous offrant du temps, de l'amour, une oreille attentive ou un secours. Selon notre histoire, nous pouvons penser en premier lieu à nos parents, à un membre de notre famille proche ou éloignée, ou à une nourrice dont la présence a représenté une source de bonheur dans notre enfance. Ces premières personnes qui interviennent dans notre jeunesse comptent à plusieurs égards dans notre construction. En effet, ce sont elles qui nous aident à grandir et nous livrent un premier « mode d'emploi » de l'existence, en y intégrant des outils de base appelés valeurs, croyances et perceptions du monde. Ainsi apprendrons-nous que certaines choses sont importantes dans la vie – par exemple l'honnêteté, le travail, l'amour, le respect –, alors que d'autres seront minimisées, ignorées, voire méprisées. De même intégrerons-nous, consciemment ou non, que telle action sera gratifiante tandis que telle autre sera jugée de manière négative. Notre comportement en sera naturellement influencé puisque nous tendrons tour à tour, selon les époques de notre vie et notre propre nature, à transgresser, à transcender ou à nous conformer à ce qui nous aura été inculqué.

Les premières personnes nous accueillant avec bienveillance sur cette terre jouent aussi un autre rôle majeur : celui de nous aider à nous ancrer dans un premier groupe, au sein duquel nous nous sentirons « chez nous ». Dès lors, nous pourrons y satisfaire certains besoins indispensables à tout individu : un sentiment de sécurité, être accepté et reconnu pour ce que l'on est. À l'image d'un arbre naissant au milieu d'une forêt, nos racines s'implanteront dans un environnement spécifique où chaque élément de l'écosystème nous deviendra familier. Les personnes ayant joué ce rôle d'aidant auront contribué, à leur manière et du mieux qu'elles ont pu, à notre construction précédant notre immersion et notre affirmation en ce monde. Et peu importe le regard que nous portons une fois adulte sur ce conditionnement « perfectible » que fut le fruit de notre éducation, il y aura certainement, si nous plongeons dans ces relations originelles, des flammes de vie qui y auront été allumées pour le meilleur.

Peut-être cultivez-vous aujourd'hui l'amour d'un art, d'un lieu ou d'une vision de la vie grâce à l'un de ces êtres de lumière ? Il est également possible que l'un d'entre eux vous ait permis de développer une ou plusieurs ressources bienfaitrices, dans lesquelles vous continuez aujourd'hui de puiser pour avancer. Celles-ci peuvent être des petites phrases magiques, répétées lorsque vous étiez enfant, des regards empreints de douceur et de fierté, ou tout simplement un ressenti agréable et propice à votre épanouissement lorsque vous étiez en leur présence.

Se substituant parfois à notre famille, un ou plusieurs professeurs ou mentors ont pu également concourir à notre croissance en tant qu'individu. Par leurs connaissances, leur vécu et plus encore par leur sensibilité et leur essence même, certains auront marqué notre route d'adulte en devenir. Leur impact nous aura permis de prendre confiance en nous, de nous élever en abordant le monde avec un autre regard ou encore de révéler un potentiel non encore exploité. Leur manière d'être, de rayonner ainsi que leur vision de la vie nous aura touché en profondeur et aura ouvert la voie de notre accomplissement. Oui, parmi la foule d'enseignants que la vie nous aura

donné de connaître se cache sans doute un visage que vous n'avez pas oublié. Ce dernier a été la source d'un souvenir heureux et inspirant, d'un modèle à suivre ou, mieux encore, il a marqué la révélation d'une part de vous-même et de ce que vous désiriez apporter en ce monde.

Le cercle unique de nos amis

Outre ces guides familiaux et éducatifs se forme, au cours de notre existence, une seconde « famille », dont la présence nous est parfois tout aussi chère que la première : celle de nos amis. De notre enfance à l'âge adulte, ce cercle privilégié réunira des êtres qui jalonneront notre route de rires et de douceur, au gré du temps, des rencontres et des aléas de la vie. Comme un écho aux périodes traversées et à notre évolution, ce cercle mouvant et disparate sera amené à s'agrandir ou, à l'inverse, à se rétrécir. Intemporels, certains liens résisteront aux épreuves de la distance géographique et aux mutations d'âme respectives, témoignant ainsi de leur caractère exceptionnellement précieux. Que ces amitiés ne fassent écho qu'à une seule période de vie ou qu'elles perdurent dans le temps, chacune d'elles ponctuera notre chemin de manière unique.

La personnalité bienveillante et rassurante d'un ami nous permet de nous révéler dans toute notre authenticité et d'éprouver un soutien constant dans les choix que nous faisons.

Il n'est pas rare d'être entouré de personnes aux tempéraments très différents, nourrissant plusieurs facettes de notre personnalité. Nous pourrons ainsi être sensibles à un caractère artiste propice au développement de notre créativité et de notre spiritualité. Peut-être éprouverons-nous également le besoin de côtoyer des individus

enthousiastes, nous poussant à croire en nous et à repousser nos limites. Enfin, il pourra nous être essentiel de cultiver des amitiés avec des êtres plus terre à terre, faisant preuve de réalisme et de simplicité : leur présence nous invitera à garder les pieds solidement ancrés à nos racines originelles. Ces êtres protecteurs et aimants entrent dans notre vie sous différents visages, nous imprégnant chacun de manière spécifique. Leur présence éclairante est un don de l'existence, indispensable pour trouver chaque jour notre place en ce monde et préserver notre équilibre lorsque la vie tangue tel un bateau pris dans la houle. Ils sont notre phare, notre boussole, notre bouée de sauvetage lorsque le navire est sur le point de couler. Et si certains d'entre eux ont été là depuis le premier jour de notre vie, d'autres surviennent de nulle part, au bon endroit, au bon moment, dissipant en un éclair la brume dans laquelle nous étions plongés.

Ces « bons samaritains » peuvent être simplement de passage, disparaissant de notre chemin aussitôt après l'avoir éclairé. Parfois, nous les remarquons à peine, tant leur présence est discrète ou rapide. Ainsi avons-nous eu juste le temps de les remercier qu'ils filent poursuivre leur propre route, tels des anges accomplissant leur mission bienfaitrice sans vouloir pour autant s'attarder ici-bas. Enfin, à d'autres moments, nous apprécierons cette aide après coup, tant nous serons pris à l'instant dans notre vague à l'âme, notre colère ou nos pensées agitées. Ce secours accordé par des personnes étrangères à nos vies peut prendre des formes très diverses et être d'importance variable. Il convient d'apprécier ce vent salvateur qui dégage les nuages survolant notre ciel à un moment précis. De la personne nous indiquant notre chemin alors que nous sommes perdus à celle qui n'hésitera pas à se jeter à l'eau pour nous ramener vers le rivage, en passant par le généreux donateur fouillant dans ses poches pour nous permettre d'acheter notre ticket de métro, nous avons tous fait, au moins une fois dans notre vie, la brève rencontre d'une personne nous ayant accordé un peu de sa lumière à un instant où nous en avions besoin. Dans certains cas, cette main tendue se révèle si précieuse qu'elle marquera notre vie dans le temps.

C’est ce qui est arrivé à Maria qui a trouvé sa voie grâce à une belle rencontre.

L’histoire de Maria et de sa seconde maman

Lorsque Maria quitte sa petite île espagnole à l’âge de vingt ans, elle n’a aucun plan précis en tête, si ce n’est celui de découvrir le monde, comme elle en rêvait depuis l’enfance. *« C’était la grande aventure ! J’allais enfin poser le pied sur le continent européen. J’éprouvais une grande fierté. »* Si sa joie reste intacte les premières semaines, Maria déchante peu à peu. Ses économies en poche fondent comme neige au soleil et l’été ayant cédé la place à l’automne, il lui est plus difficile de trouver un petit boulot pour subvenir à ses besoins. À des milliers de kilomètres de ses amis et de sa famille, elle se sent prise au piège et livrée à elle-même. Prise de doutes, elle songe à rebrousser chemin et à reprendre sa vie auprès des siens. *« Cela aurait été le plus simple et le moins risqué. Pourtant, je ne parvenais pas à m’y résoudre. Il y avait une part de fierté très certainement, mais aussi une petite voix qui m’invitait à poursuivre ma route et à avoir confiance. »* Maria décide de quitter l’Espagne, prend le train, fait de l’auto-stop et arrive en France, dans une petite ville provençale. Elle y fait le tour des hôtels et restaurants dans l’espoir de décrocher un contrat lui permettant d’y rester quelque temps. En vain : les équipes sont déjà au complet. Elle finit par se réfugier dans un petit café quasi désert où elle narre ses déboires au patron dans un français un brin approximatif. Bienveillant, celui-ci lui offre sa menthe à l’eau, qu’elle sirote en prenant la décision de rentrer chez elle. Perdue dans ses pensées, elle ne sent pas la main qui vient effleurer son épaule. *« Je ne me suis retournée que quelques secondes plus tard, lorsque j’ai entendu quelqu’un s’adresser à moi. »* C’est une dame d’une cinquantaine d’années qui habite un village voisin. Ayant entendu la conversation entre le cafetier et Maria, elle lui propose, en échange du gîte et du couvert, de trier avec elle d’anciennes affaires de son mari décédé deux ans auparavant, entreposées dans une vaste pièce de sa maison. *« Cette offre tombait vraiment du ciel ! Autant dire que je n’ai pas hésité bien longtemps avant d’accepter. C’est ainsi que j’ai fait la connaissance de Patricia. »* Maria, qui ne devait rester au départ que deux semaines chez sa bienfaitrice, y vécut en réalité deux mois. Elle réalisa sa « part du marché » puis spontanément se proposa pour la rénovation de la pièce désormais déblayée : peintures, choix de nouveaux meubles et décoration, la jeune femme aida son hôtesse à redonner vie à cet espace. Après cette parenthèse provençale, Maria est rentrée définitivement en Espagne. Néanmoins, malgré la distance, elle vient régulièrement en France pour voir Patricia. *« Je n’oublierai jamais ce que Patricia a fait pour moi alors même qu’elle aurait pu passer son chemin ce jour-là au café. Elle m’a permis de rester quelque temps en France en bénéficiant de tout le confort nécessaire, alors même que j’étais fauchée. Elle a contribué à réaliser l’un de mes rêves d’enfant. Cela a une valeur inestimable : j’éprouverai toujours beaucoup de gratitude envers elle. »*

Outre les magnifiques souvenirs qu'elle a gardés en mémoire, Maria a aussi découvert à la faveur de cette rencontre ce qu'elle voulait faire de sa vie. Ainsi, après son retour dans son pays natal, elle a rénové avec l'aide de ses cousins une petite bicoque familiale, qu'elle a transformée en maison d'hôtes pour accueillir des vacanciers étrangers. *« Sans doute que ma vie aurait été tout autre si je n'avais pas rencontré Patricia, que je surnomme ma "seconde maman". Moi qui me destinais à devenir avocate, j'ai découvert grâce à elle ce qui me rendait pleinement heureuse, à savoir accueillir les autres. Avec le recul, je ressens que le croisement de nos chemins m'a non seulement tirée d'un mauvais pas mais aussi fut l'élément déclencheur pour m'affirmer en tant qu'adulte. »*

Lorsque la vie nous fait ainsi le cadeau de croiser des êtres aidants sur notre route, nous avons parfois du mal à savoir comment les remercier pour ce qu'ils nous ont apporté. Il est vrai que la gratitude est un sentiment si pur qu'il est souvent complexe de le matérialiser par un présent. Alors comment faire ? Tout d'abord, il est évident – et essentiel ! – d'exprimer à l'autre sa reconnaissance, ce que nous pouvons oublier dans le feu de l'action. Un remerciement sincèrement exprimé vaut souvent davantage que toute autre marque d'attention.

Pratiquer la chaîne universelle bienveillante

Il y a une philosophie que j'aime appliquer à ma propre existence : celle que je nomme « la chaîne universelle bienveillante ». Celle-ci est très simple : lorsqu'une personne m'apporte une aide, je m'engage moralement à faire la même chose à mon tour envers quelqu'un d'autre. Et lorsque certains d'entre eux me disent « Sincèrement, je ne sais pas comment vous remercier », je leur réponds de se souvenir de cet instant et d'apporter un jour un soutien à une personne qui en aura besoin. Bien entendu, je ne peux pas être certaine que cet engagement sera bel et bien tenu mais j'imagine qu'il le sera, car cela ne tient qu'à nous et aux valeurs que l'on cultive. Nous sommes tous les garants de la richesse humaine et ses représentants : c'est par notre action quotidienne que nous la faisons vivre et la préservons. Nous pouvons chacun et chacune devenir l'ange gardien de quelqu'un d'autre.

Oui, chaque individu sur cette terre a son rôle à jouer en la matière auprès de parfaits inconnus comme de proches. Si vous songez à ceux qui vous entourent au quotidien, vous trouverez certainement des personnes aidantes, diffusant de l'amour dans votre vie. Si tel est le cas, alors vous êtes riche. Mais cela n'est pas un acquis : c'est une chance envers laquelle il est important d'être reconnaissant. Vous possédez un jardin magnifique, certes, mais celui-ci doit être nourri et cultivé par vos soins pour qu'il préserve sa beauté.

Outre l'aide qu'elles peuvent un jour nous apporter, les personnes que l'on rencontre sont souvent à la source de précieux enseignements.

Si nous réfléchissons à tout ce que nous savons faire, il est probable que certains visages nous reviennent en mémoire tant ces apprentissages seront associés à des êtres en particulier. Peut-être avez-vous appris à conduire grâce à un oncle qui vous cédait le volant sur un parking désert le dimanche. Ou votre grand-père vous aura enseigné l'art des échecs ou du poker tandis que votre grand-mère vous aura révélé le secret de fabrication d'une de ses recettes que vous transmettrez à votre tour à vos enfants. À l'instar de Maria, une rencontre fortuite vous aura permis de comprendre quelque chose sur vous-même et aura infléchi en profondeur le cours de votre vie.

Grandir spirituellement dans la joie ou la douleur

Cette première sagesse indienne nous révèle combien les relations que nous tissons jouent un rôle fondamental tout au long de notre existence en nous

faisant grandir psychiquement et spirituellement. Toutefois, si cet enseignement peut avoir lieu dans la joie et la lumière, il peut aussi intervenir dans un contexte plus délicat, voire empreint de souffrance. Par leurs propos, leurs serments brisés ou leurs agissements, certaines personnes ont pu, volontairement ou non, nous heurter, nous blesser ou faire du mal à une personne qui nous est chère. La leçon tirée d'une telle rencontre aura alors tendance à résonner comme une mélodie triste aux accents graves et dont le rythme nous échappe. Et, alors que nous aimerions couper le son pour retrouver la paix, cette musique à la tonalité amère ne cesse de tourner en boucle dans notre esprit, appuyant de manière insidieuse sur nos failles et nos émotions chaotiques.

Une relation négative peut nous permettre de comprendre un élément profond sur nous-mêmes ou sur la vie.

Dans cette situation, il est naturel d'éprouver une palette d'émotions négatives à l'égard d'un individu qui nous a fait du mal. Nous pouvons cultiver une colère intérieure, une rancune ou un dégoût envers lui. Parfois, cette atteinte est si douloureuse que nous donnerions tout pour l'effacer de notre mémoire, tant nous sommes rongés de l'intérieur à sa simple évocation. Les regrets peuvent également s'immiscer dans notre être : regret d'avoir perdu du temps, de l'énergie, d'avoir accordé des sentiments nobles à cette personne qui ne le méritait pas. Le sens de cette rencontre, occulté par une importante cicatrice douloureuse, peut totalement nous échapper, : nous penserons alors à juste titre qu'il n'y en a aucun. Toutefois, en soignant nos plaies, en acceptant de nous détacher de notre ego pour observer cette situation en prenant de la hauteur, nous pourrons, avec le temps, percevoir les faits d'une tout autre manière.

C'est ce qu'a découvert Emma (*lire son témoignage ci-après*) avec une amitié qui s'est terminée de manière tragique.

L’histoire de la relation chaotique d’Emma et de Jenny

Alors qu’Emma achève ses études en communication, un ami lui présente Jenny, une jeune photographe et artiste peintre. Avec son look un brin excentrique et son attitude rebelle, la jeune femme ne passe pas inaperçue. Son extravagance a été précisément l’une des facettes qui attira Emma. *« Ayant grandi dans une famille assez traditionnelle, j’ai toujours eu l’habitude de me conformer aux codes de mon milieu. Rencontrer Jenny fut un choc frontal : elle était mon opposé et se fichait royalement du regard des autres. C’était l’une des choses que j’admirais le plus chez elle. Si une chanson lui plaisait, elle arrêtait ce qu’elle faisait et se déhanchait en rythme, peu importe l’endroit où elle se trouvait ! »* Au-delà de leurs différences, les deux jeunes femmes nourrissent un amour commun pour l’art. Elles développent rapidement une amitié fusionnelle, chacune apportant à l’autre un peu de sa personnalité. *« Si j’ai aidé Jenny à s’organiser dans son travail artistique, elle m’a appris à vivre sans me censurer. J’ai découvert des sensations fortes – vitesse, parachute, saut à l’élastique –, qui m’ont ouverte au lâcher-prise et fait cultiver une autre perception de l’existence. Notre amitié était très forte, à tel point qu’on nous croyait sœurs. »* Emma obtient un poste à Londres. Le comportement de Jenny change : elle devient irritable et lunatique, alternant périodes d’euphorie et d’apathie. Peu à peu, elle s’éloigne des personnes les plus proches d’elle en provoquant des conflits sans raison apparente. Emma fait alors tout ce qui est en son pouvoir pour l’aider, allant même jusqu’à l’accueillir chez elle à Londres pendant quelques semaines. *« En vivant au quotidien avec elle, j’ai découvert une tout autre personne, à la personnalité très sombre. Elle pouvait rester prostrée des heures durant sans dire un mot. Rien de ce que je pouvais dire ou faire ne semblait lui convenir. Je me sentais désarmée face à son mal-être. »* Ce séjour ne sonna pas l’heure des retrouvailles escomptées mais plutôt celle d’une rupture dans leur amitié. Jenny devint dure et agressive. *« J’étais devenue son défouloir, ce qui me fit beaucoup de mal. »* Un soir, alors qu’elle rentre du travail, Emma retrouve son amie inanimée dans la salle de bains. Jenny a fait une tentative de suicide. Elle avertit le frère de la jeune femme, qui, bien que ne parlant plus à sa sœur depuis des mois, fait le déplacement jusqu’à Londres. Sa venue va permettre à Emma d’apprendre que Jenny est bipolaire, ce qui explique les montagnes russes émotionnelles qu’elle traverse depuis l’adolescence. *« Dès lors, j’avais deux possibilités : soit je démissionnais de notre relation amicale, soit j’acceptais Jenny telle qu’elle était, malgré le mal qu’elle pourrait éventuellement me faire. Mon amour pour elle et tous les souvenirs heureux que nous avions en commun m’ont fait choisir la seconde option, ce que n’a pas compris mon entourage. »* La relation amicale de ces deux jeunes femmes prend alors un tournant chaotique. Il y a certes des moments apaisés, où Jenny semble redevenir l’amie des débuts. Mais sa pathologie reprend très vite le dessus avec crises et invectives à répétition. Emma ne se décourage pas et tente d’apporter le plus de douceur possible à son amie avec l’espoir que Jenny puisse vivre un jour heureuse, ayant chassé ses démons. *« J’avais envie de la sauver d’elle-même, de la persuader qu’elle pourrait être heureuse si elle acceptait de se tourner vers la lumière. Mais l’amour ne suffit pas. Et aider quelqu’un ne fonctionne que si celui-ci accepte votre main tendue : je l’ai compris grâce à Jenny, bien après que celle-ci eut fait le saut de l’ange pour rejoindre le ciel. »* Le décès de son amie rongea Emma. Elle éprouva tour à tour des sentiments intenses qui la tétanisèrent : une peine immense d’avoir perdu celle qu’elle considérait comme une sœur, une profonde colère que Jenny se soit tournée vers la mort au lieu de s’accrocher à la vie, et aussi une grande tristesse

d'avoir été impuissante face à cette détresse. Plus encore, elle eut l'impression que cette rencontre témoignait de son incapacité à aider ceux qu'elle aimait. *« Aujourd'hui, cinq ans après, je porte un tout autre regard sur ma rencontre avec Jenny. Et malgré l'issue de notre relation, j'ai pris conscience de toute l'importance qu'elle avait eue dans ma vie. Notre lien ne pouvait pas se résumer au mal qu'elle avait pu me faire, à son geste fatal ou aux sentiments négatifs que j'ai nourri* a posteriori *envers moi-même. En réalité, Jenny a été un "professeur" d'authenticité, dans le sens où elle m'a encouragée à dépasser mes peurs, à profiter pleinement de la vie et à oser affirmer haut et fort qui j'étais sans me soucier du regard des autres. Cette épreuve m'a aussi confrontée à mes limites et au fait que je ne pouvais pas tout maîtriser quand les choses ne se passaient pas comme je l'espérais. J'ai compris que par moments, la seule chose que nous pouvons faire, c'est de renoncer à vouloir tout contrôler pour ne pas, nous aussi, plonger dans l'abîme. »*

Comme Emma, nous avons pu vivre un jour des rencontres en demi-teintes, apportant leur lot d'ombre et de lumière. Lorsque tel est le cas, le défi est de ne pas oublier ce que l'autre a pu nous offrir et ainsi chérir les nuances positives que nous avons appréciées grâce à lui. En se souvenant du meilleur qu'il nous a légué, la toile monochrome que nous aurions peinte en noir pour illustrer notre relation s'éclaircit peu à peu, tendant vers une plus juste réalité.

Néanmoins, notre chemin nous fera aussi très certainement croiser d'autres individus qui laisseront sur nous une empreinte que nous jugerons douloureuse *a priori*. Dans cette situation, il peut être plus délicat de considérer que ces rencontres nous ont apporté quelque chose. Plus la blessure commise à notre encontre par une personne est grande, plus il peut s'avérer complexe, voire impossible, de l'admettre, ne serait-ce que d'un point de vue moral. Alors, quand cette peine est aiguë, il est d'abord essentiel de s'accorder de la douceur et du temps pour la surmonter avant de pouvoir la « neutraliser ». Que nous soyons accompagné par un thérapeute, des proches ou que nous préférions guérir par nos propres moyens, cette étape est un préalable nécessaire pour dégager par la suite un sens quelconque au fait que cet individu ait pu entrer à un moment dans notre vie. En effet, seul le recul nous aidera à ressentir ce qu'une rencontre douloureuse a fait éclore chez nous. Selon les cas, peut-être aura-t-elle fait naître ou renforcer un trait de personnalité ? Marqué un cap dans notre

existence ? Nous pousser à nous accepter, à nous affirmer et à nous lancer ? Nous investir pour une cause plus grande que notre vie ? Parfois, identifier ces enseignements suppose au préalable d'accorder à cet être quelque chose de difficile : le pardon. Cet acte fort ne doit pas s'entendre comme l'annulation du mal qui nous a été causé : il doit plutôt s'apprécier comme une énergie bienfaisante, gommant les effets néfastes que nous avons subis.

Avec le pardon, nous ne dédouanons pas l'autre de ce qu'il nous a fait : nous nous accordons la possibilité de nous libérer de son emprise et de la peine infligée pour tendre vers une guérison holistique de notre être.

Se détacher d'un individu et des sentiments qu'il aura fait naître en nous permet ainsi d'apprécier plus aisément la résonance que cette relation aura eue dans notre vie, sans être parasité par des émotions négatives. Cela contribue aussi à reprendre notre pleine et entière liberté pour ne plus vivre dans l'ombre d'un lien pesant nous attirant vers l'obscurité.

L'étape de la reconnexion sacrée et le rituel symbolique de détachement

En fonction de notre culture, de nos croyances ou de notre sensibilité, nous pouvons utiliser un rituel symbolique de détachement qui est une étape de libération intérieure. De manière pragmatique, il s'agit de réaliser une petite cérémonie qui, répétée dans le temps, permettra de rompre les chaînes émotionnelles, psychiques et spirituelles qui nous lient à un individu dont la pensée ou la présence est source de souffrance. Vous pourrez suivre un

rituel déjà existant ou, suivant votre propre inspiration, en créer un nouveau, entrant en vibration avec votre être sensible. Quel que soit votre choix, l'intention que vous poserez dans ce cérémonial sera déterminante dans sa réussite. Aussi est-il essentiel en préambule d'ouvrir les portes de votre âme en vous recueillant quelques minutes en silence : c'est « l'étape de reconnexion sacrée ». Vous trouverez en fin de chapitre la description des trois étapes de cette reconnexion sacrée et comment procéder au rituel symbolique de détachement.

Outre la pratique de ce rituel, vous pouvez, si cela résonne en vous, chanter de manière régulière un, ou plusieurs, mantra. En sanskrit, le mot signifie « hymne sacré ». Se composant d'une ou de plusieurs syllabes, le mantra est répété plusieurs fois à un rythme particulier, activant ainsi le pouvoir lié à sa vibration propre.

Accomplir un rituel ou chanter un mantra peut se révéler intimidant, déstabilisant ou surprenant les premières fois. Nous avons peur de mal faire ou d'avoir l'air stupide. Ce qui compte en réalité, ce n'est pas de suivre une pratique à la lettre si celle-ci nous semble dénuée de sens. L'essentiel est de rester fidèle à soi et à son ressenti, tout en demeurant ancré à son intention de détachement. Ainsi, en restant aligné dans l'élan de notre cœur, nos actions auront plus de portée que si nous accomplissons parfaitement une technique vide de sens. En nous faisant confiance et en ayant foi dans la force de ces actes symboliques, un détachement instantané ou progressif vis-à-vis de la personne nous ayant offensés interviendra. Il sera alors plus aisé de percevoir ce que celle-ci nous a enseigné par sa présence dans notre vie, et de la remercier pour cela.

Les rencontres singulières

Aux côtés des êtres aidants et de ceux que l'on peut qualifier d'enseignants, la première sagesse indienne nous invite à considérer une troisième catégorie : celle formée par les « rencontres d'âmes », autrement dit des

personnes dont la rencontre s'avère des plus singulières, tant elle nous connecte à des émotions fortes dépassant notre entendement. Vous avez déjà peut-être fait cette expérience de nouer une relation avec un être – ami, amour, membre de votre famille – dans laquelle tout semble n'être qu'évidence. Au-delà d'affinités, de goûts et de points de repère communs, vous avez ressenti quelque chose « d'imperceptiblement » fort. Cela est souvent difficile à exprimer et à décrire avec des mots, tant ce « je-ne-sais-quoi » n'est palpable qu'à un niveau sensoriel, voire extrasensoriel, et ne semble pouvoir se comprendre qu'une fois après avoir été vécu. Certains qualifient ce lien *via* des expressions courantes telles que « coup de cœur », « coup de foudre » ou « évidence », compréhensibles pour le plus grand nombre. D'autres évoquent une relation « instinctive » marquée par une connexion immédiate. Enfin, quelques-uns se risquent à employer des termes spirituellement plus connotés, tels que « déjà vu », « déjà connu » ou « rencontre karmique », au risque d'être incompris ou regardés de travers par leur entourage. En réalité, quels que soient les mots utilisés, cette rencontre se distingue de toutes les précédentes du fait de certaines caractéristiques qui ne trompent pas sur sa nature.

La première réside dans la fluidité du lien établi avec l'autre, pouvant aller jusqu'à une extraordinaire communion de pensées, de paroles et d'émotions. Ainsi peut-on être émerveillé de constater que l'autre nous devine, nous précède en formulant les mots qui dansaient dans notre tête, termine nos phrases ou s'exclame en même temps que nous. Nos ressentis peuvent aussi refléter ceux de l'autre, comme si ces derniers étaient jumelés.

Dans les liens singuliers, il existe un supplément d'âme dont la vibration puissante transcende tout, nous bouleverse et nous dépasse.

Cette « Wi-Fi relationnelle », comme j'aime à l'appeler, se double d'une vibration interne très forte, pouvant être à la fois très belle et déstabilisante. Il n'est ainsi pas rare de ressentir une joie mêlée d'étonnement devant ce merveilleux cadeau de la vie. Parfois, cette rencontre peut aller jusqu'à provoquer un heureux raz de marée dans notre vie, balayant codes et croyances jusqu'alors solidement ancrés en nous. Notre vie s'en voit bouleversée et pourtant tout paraît juste.

Entendons-nous bien : ces relations particulières dépassent la simple entente ou sympathie que nous pouvons avoir envers nos semblables, de même que l'attirance physique très forte envers un être que l'on trouve esthétiquement agréable à regarder. Le lien établi sonne ainsi comme des retrouvailles entre deux êtres, semblables à celles que l'on peut avoir avec un proche suite à une longue période de séparation. Tout nous semble naturel et solide, à la différence près que nous venons parfois juste de faire connaissance. Certains auront la sensation de se reconnecter par le biais de cette personne à d'autres temps, lieux ou seront submergés d'images n'appartenant pas à quelque chose de leur « vécu ». En expérimentant une telle relation, vous aurez peut-être la sensation de vous reconnecter aussi à une partie de vous-même des plus intimes : votre histoire, vos émotions, votre intuition.

Certains ressentiront que leur vie s'accélère, fait de plus en plus sens ou prend une toute nouvelle direction en accord avec qui ils sont réellement au fond d'eux-mêmes. Une magie s'opère ainsi sans avoir besoin de forcer quoi que ce soit : tout paraît aligné et correspondre à notre identité réelle. Lorsque les faits se déroulent de cette manière, il ne fait nul doute que cette rencontre avait une bonne raison de se produire dans notre vie, même si nous ne détenons pas toutes les clés de ce mystère. Toutefois, au fur et à mesure de la relation, les réponses peuvent émerger par le biais d'images inattendues, de métaphores, de rêves ou à la lumière de certains événements.

Les « retrouvailles » d'Hannah et de Mehdi

Aujourd'hui marié, ce couple de trentenaires a fait connaissance à l'occasion d'une soirée. *« Ma "rencontre" avec Mehdi est à ce jour l'événement le plus magique et troublant qu'il m'ait été donné de vivre, raconte Hannah. Et si vous lui posez la question, cela ne serait pas étonnant que Mehdi vous réponde la même chose, tant cela a marqué un tournant majeur dans nos vies respectives. Nous nous sommes dévisagés pendant un long moment, comme si nous étions happés l'un par l'autre. Soyons clairs : cet échange n'avait rien de similaire à une entreprise de séduction quelconque. Nous étions dans une bulle hors du temps, comme si nous établissions une reconnexion mutuelle. C'était quelque chose de fort qui se déroulait à un autre niveau de conscience. »*

Les deux amoureux semblent se « reconnaître », comme s'ils se retrouvaient après une longue séparation. Mehdi le vit de la même manière : *« J'ai senti mon âme me pousser vers Hannah : je ne saurais l'expliquer avec d'autres mots. C'était comme si mon être l'avait scannée et compris que c'était elle. Et même si elle est pour moi la plus belle femme au monde, il n'était pas question ici d'une attirance physique. C'était plutôt une sorte d'évidence qu'elle était celle auprès de qui je devais faire ma vie, alors même que nous ne nous étions pas encore adressé la parole. Je sais que cela paraît fou et que certains ne pourront le comprendre mais ça s'est passé ainsi. Elle avait une lueur dans les yeux qui a créé un élan de joie qui ne m'a jamais quitté, comme si je la retrouvais enfin. Je ne comprenais pas moi-même ce qu'il m'arrivait : je me suis laissé porter car j'ai su que c'était la seule chose que je pouvais faire. »*

Après cette première rencontre, cette certitude se poursuit. Tout leur semble familier et couler de source, comme si le mode d'emploi de l'un était naturellement intégré quelque part en l'autre. Une sorte d'ADN qu'ils identifient de manière instinctive. Ainsi devinent-ils facilement leurs pensées respectives, saisissent la teneur des silences, complètent des phrases à peine commencées et ressentent les émotions de l'autre avec une empathie hors norme. *« À l'inverse de beaucoup de personnes, j'ai eu la chance de ne pas avoir à chercher l'amour : je l'ai trouvé en Hannah. À partir de cet instant, nous n'avons pas conscientisé les choses comme on le fait souvent dans une relation de couple "classique". Nous n'avons ainsi jamais réfléchi au "bon moment" pour parler de nos sentiments ou vivre ensemble : cela s'est imposé naturellement à nous. Nous ne nous sommes plus quittés. »* Hannah et Mehdi retrouvent tous deux progressivement l'origine de leur lien, grâce à des ressentis forts, des flashs et des indices semés par la vie. *« J'ai toujours eu l'intime conviction d'être reliée à Mehdi depuis très, très longtemps. Aujourd'hui, je connais une partie de notre histoire "d'avant" sans en savoir l'intégralité. Je sais que nous avons déjà vécu une grande histoire d'amour et que nous avons nourri d'autres liens à d'autres époques, expliquant à présent mon instinct de protection envers lui. Ce qui est drôle, c'est que nous retrouvons l'un et l'autre un écho fort à une vie passée ensemble puisque nous sommes une nouvelle fois artistes. »*

Si Hannah était déjà ouverte à l'existence de vies antérieures, ce concept était en revanche étranger à Mehdi. *« Du fait de ma religion, Hannah n'a pas évoqué ce qu'elle ressentait tout de suite concernant ces vies antérieures. Et elle n'a pas eu à le faire : auprès d'elle, j'ai eu accès à des ressentis que je n'avais jamais eus avec quiconque et des images dont l'origine m'était inconnue. C'était bouleversant mais en même temps, tout a pris sens avec d'autres résonances que j'avais toujours eues en moi. Aujourd'hui, je sais qu'elle a toujours fait partie de moi. »*

La relation entre Hannah et Mehdi est une magnifique illustration de ces rencontres singulières, nous réalignant sur notre chemin de vie. Et quelles que puissent être nos croyances en matière de vie après la mort, n'est-il pas agréable de vivre une relation aussi fluide et harmonieuse avec un être ? On ne peut qu'éprouver une immense gratitude envers la vie pour amener sur notre route une aussi belle rencontre. Comme un diamant brut, ce type de relation est d'une beauté rare et possède une vibration unique d'une grande puissance. Par sa singularité, elle a cette faculté naturelle de nous faire grandir sur les plans psychique, émotionnel et spirituel tout en marquant en profondeur notre chemin de vie. Ainsi a-t-on parfois la sensation d'être l'objet d'une transformation. Qu'il y a un « avant », un « pendant », et parfois un « après ». Si vous expérimentez un jour ce type de lien, une chose est certaine : l'existence vous fait là un cadeau d'une valeur inestimable, qu'il vous appartient de chérir et dont le sens s'imposera de lui-même, sans que vous ayez besoin de faire intervenir la raison.

Pour autant, ces fortes rencontres ne sont pas toujours synonymes de fluidité réciproque, de calme ou de *happy end*. L'autre peut ainsi ne pas partager le même élan, finir par nous blesser ou nous abandonner sans crier gare. Et lorsque cela arrive, c'est notre âme qui en pâtit, se sentant délaissée, incomprise, tourmentée, voire meurtrie. Ce mal pourra être parfois si profond que nous penserons ne pas pouvoir nous en relever, puisque nous aurons littéralement perdu une part de nous-mêmes. Il sera alors encore plus complexe de trouver un sens à ces retrouvailles avec l'autre et nous pourrons nous exclamer : « Si c'était pour en arriver là, cela ne valait pas la peine ! » Or comme pour toute personne entrant dans notre vie, cet autre aura bel et bien été utile à notre route. Peut-être avions-nous besoin de lui pour accéder à certaines parts cachées de notre personnalité ou à une vérité que nous n'arrivions pas à percevoir seul ? En croisant notre chemin, il nous aura parfois aidé à mettre en lumière des fonctionnements nocifs nécessitant une réflexion ou un travail pour s'en détacher. Il est également possible que nous ayons eu besoin de rencontrer cette personne à

ce moment précis pour couper des liens avec des croyances ou un passé plus ou moins lointain.

C'est ainsi que pour guérir de cette relation, la meilleure chose à faire sera parfois d'accepter de laisser partir l'autre, quand bien même cette perte est un déchirement. Ainsi nous libérerons-nous d'un attachement, qui n'a plus lieu d'être, pour être capable d'accueillir l'arrivée d'autres personnes et, avec elles, la promesse d'un nouveau bonheur.

VOTRE RITUEL DE SAGESSE

Avant de procéder à votre premier rituel, celui du détachement symbolique, en lien avec cette première sagesse, il est utile de comprendre qu'il existe plusieurs types de rituels et qu'il est nécessaire de suivre un processus pour que leur rôle bénéfique puisse agir dans notre vie et pour notre âme.

Qu'est-ce qu'un rituel ?

Si le terme « rituel » fait spontanément penser à la sociologie, l'anthropologie, la religion ou encore l'ésotérisme, son rôle en développement personnel est différent. Il désigne un acte ou une succession d'actes réalisés en pleine conscience par l'individu, dans un but déterminé. Ainsi, les notions d'intention et de présence à soi jouent un rôle essentiel dans sa réalisation. Il existe autant de rituels que d'intentions mais ceux-ci se répartissent en trois catégories principales :

- **rituels de bien-être** pouvant être pratiqués au quotidien et dont le but est de s'apporter douceur, plaisir ou ancrage.
- **rituels thérapeutiques**, réalisés de manière circonstanciée, destinés à s'alléger ou à guérir de quelqu'un ou de quelque chose.
- **rituels spirituels**, effectués à la demande de l'âme, pour vivre pleinement sa connexion aux autres et à l'Univers avec lesquels nous ne formons qu'un.

Les rituels s'opèrent pour soi-même, exceptionnellement pour une tierce personne (pour les rituels thérapeutiques). Dans ce cas, il est essentiel d'obtenir au préalable le consentement éclairé de l'autre, car vous êtes dans un processus qui n'appartient pas au monde occulte de la magie. Quoi que vous choisissiez de faire, rappelez-vous que cela est juste puisqu'en accord avec vous-même et ce que vous dicte votre cœur. J'insiste sur ce point : il n'existe pas de rituel « idéal », seulement des rituels qui entreront en résonance avec votre âme ou non. À ce titre, si vous décidez d'aller vers ce qui est le plus aligné avec vous et que vous posez une intention positive en amont, l'action sera efficace car réalisée avec sincérité. À l'inverse, tout ce que vous entreprendrez de manière contrainte aura beau être effectué dans les règles de l'art, si vous n'investissez pas pleinement ce moment avec votre unicité, alors celui-ci aura une portée affaiblie, voire nulle.

Comment procède-t-on ?

Chaque personne peut créer ses propres rituels en fonction de sa sensibilité propre. Je propose pour ma part un processus en trois temps que vous pourrez utiliser pour chaque rituel de cet ouvrage :

- L'étape de la reconnexion sacrée
- L'acte symbolique que représente le rituel
- L'étape de la clôture

L'ÉTAPE DE LA RECONNEXION SACRÉE

Elle est très simple et se déroule en trois temps :

• Installez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration naturelle.

• Invoquez ensuite la présence de l'aide divine en laquelle vous croyez – peu importe que vous la nommiez Dieu, l'Univers ou évoquiez tout autre guide – mais aussi celle de votre propre part divine, que l'on nomme couramment l'âme. Vous pourrez dire par exemple : *« J'appelle et je remercie mes guides pour leur accompagnement tout*

au long de ce rituel et souhaite également me connecter à mon âme. Je n'autorise aucune autre entité à être présente lors de cette cérémonie. »

• Énoncez clairement le but de votre rituel en posant votre intention de manière positive et personnelle. Par exemple : *« Je souhaite que ce rituel opère un détachement des liens m'unissant à* [indiquer le nom de la personne] *pour que je puisse reprendre ma pleine et entière liberté. »* Une fois cette reconnexion sacrée réalisée, vous pourrez procéder à l'acte symbolique du rituel proprement dit.

LE RITUEL DE DÉTACHEMENT

Le rituel symbolique de détachement a pour but de vous aider à faire la paix avec des liens dont la charge émotionnelle est encore vive. Il vous permettra de reprendre votre indépendance émotionnelle et psychique sur le plan relationnel. Cet acte est l'action précise que vous choisissez de réaliser pour matérialiser le but poursuivi. Je vous propose ci-dessous cinq rituels pour procéder à un détachement. Il est essentiel de choisir celui qui fera le plus écho en vous. Au fur et à mesure de votre pratique, il vous deviendra plus facile d'en créer de nouveaux qui vous appartiendront en propre.

PRONONCER UN MONOLOGUE

Dites à voix haute ce que vous auriez aimé exprimer de manière pacifiée à la personne en question si celle-ci était en face de vous. Évoquez tour à tour ce que vous avez vécu, éprouvé et appris grâce à elle. Ce monologue est puissant : il permet d'évacuer en profondeur tout ce qui se trouve en nous avant de solliciter une rupture définitive du lien. Voici un exemple de formulation : *« Aujourd'hui, je souhaite te dire ce que j'ai vécu, éprouvé et appris grâce à ta présence dans ma vie* [détailler ses sentiments]. *Désormais, je souhaite couper définitivement tous les liens m'unissant à toi pour alléger mon corps, mon esprit et mon âme des émotions négatives nées de notre relation.*

Je demande donc solennellement à mes guides de me libérer des chaînes me reliant à toi pour être pleinement affranchi et que mon âme puisse retrouver ainsi son indépendance la plus totale. »

ÉCRIRE UNE LETTRE

Adressez-vous directement à la personne en reprenant les mêmes éléments que celui du monologue. Une fois la missive écrite, vous la cacherez dans un endroit connu de vous seul durant quelques jours puis vous la détruirez en la déchirant ou en la réduisant en cendres.

SE SÉPARER D'EFFETS PERSONNELS

Si le lien dont vous souhaitez vous détacher vous est rappelé dans la matière par des objets, habits ou bijoux ayant appartenu à la personne, rassemblez ces derniers dans un carton. Cela vous permettra de ne plus les croiser constamment du regard mais aussi de ne plus faire cohabiter votre énergie avec celle de l'autre au quotidien. Vous vous sentirez ainsi moins « envahi », tant sur le plan des pensées que d'un point de vue physique et émotionnel. Lorsque vous effectuerez le dépôt de ces affaires, veillez à vous ancrer pleinement dans ce moment pour inscrire en vous l'acte de détachement. Vous pourrez ainsi prendre quelques secondes pour prononcer mentalement, ou à voix haute, une phrase symbolique comme : *« En me séparant des effets de* [indiquer le nom de la personne]*, je marque officiellement le détachement de tous les liens qui m'unissaient à elle/lui. Je reprends dorénavant ma liberté, ici et maintenant. »*

S'AIDER DE LA NATURE

• Se délester grâce à l'eau

Remplissez des bouteilles d'eau en veillant à ce que leur poids total représente symboliquement la pesanteur du lien d'attachement dont vous souhaitez vous affranchir. Placez-les ensuite dans un sac à dos et partez en balade dans un cadre naturel que vous appréciez : jardin, forêt, campagne, bord de mer, montagne, désert… Lorsque vous en ressentirez le besoin, videz le contenu des bouteilles à l'endroit qui vous convient, en une ou plusieurs fois, selon votre ressenti. En procédant à ce geste, posez oralement, ou intérieurement, l'intention

de tirer un trait sur les liens qui vous attachent à cette personne en prononçant par exemple cette phrase : *« Désormais, je souhaite couper définitivement tous les liens m'unissant à toi pour alléger mon corps, mon esprit et mon âme des émotions négatives nées de notre relation. »* Fermez les yeux et accueillez l'instant. Puis reprenez votre marche en appréciant la charge qui s'est allégée.

• Lâcher un ballon

Gonflez un ballon, ou plusieurs, et écrivez dessus au feutre épais le prénom de la personne dont vous souhaitez vous détacher. Rendez-vous ensuite dans un cadre naturel que vous appréciez, jardin, parc, forêt, et choisissez un endroit qui vous inspire pour procéder à votre rituel. Tenez le ballon dans une main et ressentez les émotions vous envahir. Accueillez-les avec bienveillance. Prononcez quelques mots de votre choix si vous le souhaitez avant d'énoncer la phrase suivante : *« En lâchant ce ballon, je me détache de l'empreinte mentale, émotionnelle et spirituelle de* [indiquer le nom de la personne]. *Je reprends dorénavant ma liberté, ici et maintenant. »*

MÉDITER

Pour procéder à cette méditation de détachement, asseyez-vous confortablement dans un endroit calme puis fermez les yeux. Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air inspiré et expiré : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant le temps de chaque inspiration et chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent, plus profond. Visualisez à présent la personne avec laquelle vous souhaitez rompre un lien d'attachement. Observez-la et accueillez les émotions qui se présentent à vous, sans jugement. Contemplez le film de chaque événement associé à cet individu, puis, à la fin de chaque film, saisissez la bobine correspondante et placez-la virtuellement dans une grande boîte colorée située à côté de vous. De même, entendez les mots que celui-ci a pu prononcer, comme si vous faisiez défiler une cassette audio. Et lorsque celle-ci s'achève, déposez cette bande à côté des bobines de film. Ressentez à présent les émotions que cet autre a

pu susciter et associez chacune d'entre elles à une feuille de couleur que vous poserez une à une dans la boîte.

Lorsque vous y avez déposé tout ce qui vous liait – moments, paroles, objets –, prenez celle-ci dans vos mains et avancez jusqu'à cette personne. En confiance, remettez-lui cette boîte en prononçant ces quelques mots : « [indiquer le nom de la personne], *aujourd'hui, je te remets tout ce qui constituait notre relation et qui m'encombrait. Je choisis dorénavant d'avancer dans ma vie de manière libre et sans frein. Je nous souhaite de trouver la paix, chacun de notre côté. »* Tournez à présent le dos à votre interlocuteur symbolique et voyez-vous emprunter un joli chemin, bordé d'arbres, de fleurs, de papillons, d'une rivière ou de tout élément apaisant et heureux. Plus vous marchez, plus vous vous éloignez de cette personne, plus vous vous sentez libre. Prenez le temps d'accueillir les sentiments qui vous traversent, acceptez-les, remerciez-les. Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec les points d'appui de votre corps. Sentez vos pieds, vos jambes, votre dos, vos bras, et votre tête. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire circuler l'énergie. Bougez légèrement vos mains, vos pieds. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

L'ÉTAPE DE LA CLÔTURE

Pour clore votre rituel, pensez à exprimer votre gratitude vis-à-vis des guides que vous aviez invoqués lors de l'étape de la reconnexion sacrée et qui vous ont accompagné tout au long de ce cérémonial. Vous pourrez ainsi dire : *« Je tiens à remercier les guides qui ont été présents lors de ce rituel et qui ont permis de faciliter ce dernier grâce à leur énergie sacrée. Cette cérémonie est désormais terminée : je suis prêt à reprendre mon chemin. »*

Sagesse n° 2
Ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver

Cette deuxième sagesse indienne signifie que, quels que soient les événements auxquels nous pouvons être confrontés sur notre chemin, ceux-ci n'auraient pu en aucun cas se produire d'une autre manière, pas même dans leurs plus insignifiants détails. Nous pouvons être les personnes les plus organisées, réfléchies et prévoyantes qui soient, néanmoins l'Univers est toujours là, prêt à ajouter son grain de sel, pour nous réaligner sur le chemin que nous devons réellement emprunter à l'instant T, n'en déplaise à notre ego ! Il convient simplement de prendre en compte que derrière chaque événement heureux ou délicat se cache un sens, même si notre esprit ou notre ego s'emploient à l'ignorer et que notre compréhension s'en trouve défiée.

Savoir accueillir l'imprévu

Récemment, il m'est arrivé une anecdote qui m'a rappelé avec douceur que les événements qui traversent notre vie peuvent prendre un cours étonnant pour peu que l'on veuille bien lâcher prise. Après une année particulièrement éprouvante, je suis partie avec des amis à Madère pour dix jours de randonnée. Du nord au sud et d'est en ouest, nous avons arpenté cette île paradisiaque et préservée. Abandonnant mon rythme habituel pour suivre celui de la nature, j'ai peu à peu rechargé mon énergie physique et émotionnelle. Bien décidée à ne pas revenir « frontalement » à la réalité, j'ai proposé à mes amis de faire une escale de soixante-douze heures à Lisbonne, l'une de mes villes fétiches. Ce qu'ils ont accepté avec enthousiasme ! Alors que nous étions à l'aéroport, sur l'écran des départs s'afficha soudain la mention « vol retardé », suivie quelques minutes plus tard de « vol annulé » ! En l'espace de quelques secondes, l'atmosphère du

hall d'aéroport devint électrique. Nous nous sommes mis à faire la queue au comptoir dédié aux réclamations. Lorsque notre tour vint, notre interlocutrice, visiblement sur la défensive, nous expliqua tout de go qu'aucun vol de l'opérateur ne serait reprogrammé avant plusieurs jours. Bref, le séjour à Lisbonne venait de tomber dans le Tage, entraînant dans sa chute les dizaines de visites prévues et de dégustation des délicieusement célèbres *pastéis de nata.*

Dans mon esprit et celui de mes amis, il était tout simplement hors de question de voir la fin de nos vacances gâchées par un contretemps indépendant de notre volonté ! Il devait forcément y avoir une autre solution, un autre vol. Armés de nos smartphones respectifs, nous nous sommes lancés dans une chasse au billet d'avion, pianotant pendant près de deux heures, avant de constater qu'il nous était impossible de réserver quoi que ce soit, en raison de perturbations du trafic aérien. La mort dans l'âme, nous sommes donc retournés au comptoir des réclamations. Une centaine de passagers se pressait devant nous : le reclassement sur un prochain vol s'annonçait long et difficile. N'y tenant plus, l'un de mes compagnons apostropha une hôtesse. De manière directive, celle-ci nous fit signe de la suivre à un petit comptoir un peu à l'écart. *« Vendredi, 16 h 30, quatre places, vous acceptez ? »,* demanda-t-elle d'un ton impatient. Nous acquiesçâmes. L'hôtesse prit ensuite mon téléphone d'un air entendu et me dit tout bas : *« À présent, nous allons devoir réserver un hôtel. »* Au bout de quelques minutes, la jeune femme écrivit sur notre carte d'embarquement le vol sur lequel elle venait de nous inscrire et le nom d'un célèbre établissement de l'île, classé 5 étoiles. *« Il ne vous reste plus qu'à prendre un taxi pour vous y rendre. »* Mon air abasourdi ne lui échappa pas. Il faut dire que je suis plus une habituée des auberges de jeunesse et des bed and breakfast familiaux que des palaces. *« Bien entendu, tout est pris en charge par la compagnie aérienne »,* précisa-t-elle avant de s'éloigner. Bref, nous venions de décrocher un ticket gagnant pour trois jours de rêve. Nous avons appris quelques jours plus tard par un employé que nous étions les seuls passagers à avoir été hébergés dans ce lieu paradisiaque. Moralité : cette

prise en charge inattendue est l'illustration parfaite de « ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver ».

Nous sommes ici et maintenant, au lieu exact où nous devons nous trouver sur notre chemin de vie.

Lorsqu'un problème survient dans notre existence, les projections, les regrets ou les reproches du type *« Si j'avais agi autrement, il se serait produit ceci ou cela »* ne font qu'entamer une énergie qui aurait mérité d'être préservée. Ces « transactions » *a posteriori* ne présentent donc aucun intérêt. Bien entendu, au regard de la teneur positive ou négative des circonstances vécues, il sera plus ou moins aisé de reconnaître que ce qui nous arrive est « juste » et « parfait ». Ne vous méprenez pas : il ne s'agit pas ici de prétendre que tout ce que nous vivons est idyllique et agréable, surtout lorsque le malheur nous frappe. Il convient simplement de prendre en compte que derrière chaque événement heureux ou délicat se cache un sens, et ce même si notre esprit ou notre ego s'emploie à l'ignorer et que notre compréhension s'en trouve défiée. De la même façon que la raison de certaines rencontres nous échappe en premier lieu, nous serons en mesure d'apporter, avec le temps, une lumière sur des faits injustes ou source de douleur.

Le karma, la voie de l'acceptation et de la sagesse

Appréhender cette deuxième sagesse ne peut se faire sans aborder un concept central dans la culture indienne : celui de karma. Si ce terme est généralement assimilé au mot « destin », il revêt en réalité un sens différent. En sanskrit, « karma » signifie « acte ». Il englobe à ce titre toutes les

actions que nous commettons dans notre vie, bonnes ou mauvaises, intentionnelles ou involontaires, rituelles ou non rituelles. Se retrouveront ainsi pêle-mêle nos entreprises vertueuses, bienveillantes, mais aussi nos erreurs et imprudences.

Même lorsqu'un malheur nous frappe, il nous reste encore certains choix à opérer : la manière dont nous allons le percevoir, le sens que nous mettrons derrière, le mouvement que nous enclencherons par la suite.

Supposons que vous souhaitiez déménager dans une nouvelle ville. Vous allez sans doute vous y rendre pour vous imprégner de l'énergie du lieu, visiter une maison ou des appartements. Pressé, vous roulerez peut-être un peu au-dessus de la vitesse autorisée ou téléphonerez au volant pour raconter votre déplacement à votre conjoint ou à une amie. Chacune de ces actions, y compris la plus petite, créera un résultat, à plus ou moins brève échéance, et en occasionnera d'autres : cet enchaînement perpétuel est le karma. Imaginons à présent que la ville corresponde à vos attentes : vous aurez la possibilité de signer un contrat de bail rapidement et vous vous démènerez ensuite pour obtenir une mutation ou changer d'entreprise. Votre enthousiasme ne sera que peu altéré par le PV que vous recevrez pour infraction au Code de la route ! À l'inverse, si vous vous rendez compte que cet endroit n'est pas fait pour vous, vous annulerez sans doute les visites et rentrerez plus tôt chez vous, ce qui vous permettra de passer avec vos amis la soirée à laquelle vous regrettiez de ne pas pouvoir vous rendre. Selon les croyances que nous cultivons, nous pouvons épouser une acception étroite du karma, le limitant à la vie terrestre vécue ici-bas, ou une autre, plus élargie, appréciant ce phénomène de causalité au travers de nos différentes

incarnations. Dans ce dernier cas, tout ce qui sera entrepris dans une vie pourra avoir des répercussions ou un écho dans une vie future.

Loin d'être un concept fataliste, le karma ne considère pas l'homme comme un être démuni face aux caprices de l'Univers et à un destin qui lui échapperait dans son intégralité. Lorsqu'il est dit « ce qui arrive est l'unique chose qui pouvait arriver », cela ne signifie pas que nous subissons constamment notre vie sans aucune possibilité d'agir sur le cours des choses. Bien entendu, l'existence nous fera vivre des aléas, accidents et pertes échappant à notre contrôle et devant lesquels nous ne pourrons que ressentir nos limites. Cette part obscure fait partie intégrante du chemin que notre âme doit suivre dans cette vie.

Si nous parvenons à intégrer l'idée que notre vie n'aurait pu être différente, que cette part d'exception fait partie de notre être et de notre chemin, alors nous pouvons plus facilement nous connecter à notre âme pour que celle-ci révèle sa signification.

Le karma permet ainsi d'épouser une voie médiane dans l'appréhension de l'existence, ne validant ni la toute-puissance de l'Univers ou celle de l'Homme, mais prônant davantage un dialogue et une coconstruction des deux. Lorsque l'Univers nous adresse des signes, des épreuves ou des cadeaux sur notre route, nous y répondons par des actions qui infléchissent favorablement ou non le cours des choses. De ce fait, chaque événement vécu ne pourrait être différent : celui-ci nous situe à l'endroit précis où nous devons être en cet instant sur notre chemin de vie, en résonance avec nos actions antérieures et notre destinée. Dans tout ce que nous serons amenés à

vivre cohabiteront moments de grâce et contrariétés, victoires et chutes, mais aussi une foule d'instants « neutres », sans vibration particulière. Nous serons amenés à connaître tour à tour la joie, le doute, l'excitation, la colère, la tristesse, la fierté, la plénitude, le calme, le tourment, le dépouillement intérieur. Cette palette d'émotions naîtra d'événements extérieurs ou bien de ce que nous sommes et ressentons. Par exemple, l'acceptation d'une particularité physique, émotionnelle ou psychique dont la vie nous a dotés pourra constituer un enjeu de taille, voire l'un des grands défis de notre existence. Il sera parfois difficile de vivre cette singularité au quotidien, de comprendre pourquoi nous en avons hérité, de l'aimer et plus que tout de la faire comprendre aux autres.

C'est le cas d'Aurore qui a dû faire face à son hypersensibilité et qui est parvenue, au fil des ans et en suivant un cheminement intérieur profond, à donner un sens à ce trait de caractère singulier.

L'histoire d'Aurore[1], hypersensible

« Je suis née hypersensible. J'ai mis longtemps à le comprendre. Quand j'étais enfant, je vivais déjà les situations de manière décuplée. Tout résonnait en moi avec une force et une intensité incroyables. Je prenais les choses très à cœur. J'étais sans peau, à vif. Autour de moi, j'avais du mal à saisir comment les autres arrivaient à si bien affronter la vie. De mon côté, tout me percutait. Je ne savais comment faire pour me laisser traverser par ces émotions et ces ressentis si envahissants. Je captais tout ce qui se trouvait autour de moi. Les gens n'avaient pas besoin d'exprimer leurs états émotionnels : à peine entrés dans la pièce, je les ressentais de plein fouet. »

L'hypersensibilité d'Aurore la rend craintive, parfois maladroite. Pour se protéger, elle ne trouve au début d'autre moyen que celui de se refermer sur elle-même, donnant aux autres l'impression d'une personne froide, inexpressive. Alors même que c'est tout le contraire ! Assaillie par ces stimuli qu'elle ne contrôle pas, elle arbore, souvent malgré elle, une mine triste, voire austère, provoquant chez ceux qu'elle côtoie beaucoup d'incompréhension, voire d'exclusion.

Si cette singularité la coupe ainsi dans un premier temps des autres, elle livre également la jeune femme à elle-même. Et pour cause, personne dans son entourage ne sait lui expliquer sa particularité, ni comment la gérer au quotidien. Elle ignore aussi à cette époque que tout le monde n'est pas comme elle : seuls 20 % des gens naissent hypersensibles. Au fil du temps, Aurore décide de plonger en elle-même pour comprendre ce qu'elle vit. *« Si je captais très bien les états d'âme des autres, je vivais également les miens de façon intense. Aussi ai-je cherché dès le plus jeune âge à analyser ce qui se passait en moi pour pouvoir surmonter ces émotions qui prenaient*

de la place. Cette investigation m'a poussée à étudier chaque recoin de mon être, à le regarder en face et à chercher des solutions pour aller mieux. Je me suis ainsi penchée sur la spiritualité et le développement personnel. »

Aurore expérimente beaucoup, en profondeur, ce qui lui donne une compréhension importante de ce qui se joue à l'intérieur de chaque être. Grâce à son introspection, elle découvre également la richesse de sa singularité. *« Si je comprenais le fait que les hypersensibles étaient "trop" intenses, j'ai aussi saisi qu'ils avaient le moyen – s'ils essayaient de réellement se connaître –, de comprendre les multiples émotions auxquelles tout un chacun se confronte puisqu'ils les vivaient de manière plus forte, et de pouvoir aider les autres. »*

Aujourd'hui, pleinement consciente de son identité et réconciliée avec elle-même, Aurore pose un regard constructif sur ce que son hypersensibilité lui a apporté. *« Depuis cinq ans, j'accompagne les autres dans leur cheminement de vie et leur alignement afin que chacun puisse exprimer pleinement ce qu'il est et oser vivre ses rêves en cohérence avec ce qu'il incarne ! Avec le recul, je crois que jamais je ne serais arrivée où j'en suis sans ce cheminement-là. Effectivement, le début de ma vie a été un peu compliqué. Mais j'ai appris à aimer ce trait qui me caractérise et à en voir ses atouts : sans lui, je ne pourrais certainement pas avoir la faculté de suivre les personnes qui me font la confiance de venir me consulter. Mettre mon hypersensibilité au service des autres est aujourd'hui ma plus grande force. »*

Sur notre route, au-delà des spécificités qui nous sont propres et que nous essaierons d'apprivoiser, nous connaîtrons également de nombreux événements dont la survenue est inéluctable. Lorsque nous triomphons d'une épreuve, d'un combat, ou qu'il nous est donné l'occasion de vivre une grande joie, cela ne tient pas d'un « heureux hasard » ou d'un miracle. À la lumière de cette deuxième sagesse indienne, les événements synonymes de bonheur sont à apprécier comme le fruit de notre karma et, plus encore, comme le signe que nous marchons de manière alignée sur notre chemin de vie. En d'autres termes, nous sommes, plus que jamais, là où nous devons nous trouver et l'existence nous en donne confirmation par de petits signes ou des cadeaux successifs. Supposons par exemple que vous ressentiez au plus profond de vous-même le besoin de vous rendre dans un pays inconnu. Si cette action fait partie de ce que vous êtes amené à vivre, il n'est pas rare que des signes soient distillés ici et là sur votre route. Peut-être vous mettrez-vous à entendre subitement le nom de ce pays à la télévision ou à la radio, ou encore plusieurs personnes de votre entourage, qui ne se doutent pas de votre projet, se mettront à l'évoquer. Les plus rationnels parleront de coïncidences, ceux plus à l'écoute de leur intuition

prêteront une attention particulière à ces concours de circonstances, surtout si ces derniers se multiplient.

Outre la présence de ces signes de la vie, marcher dans la bonne direction peut nous donner la sensation que tout s'enchaîne facilement, rapidement, sans aucun obstacle. Tout paraît si simple et fluide que cela en est déconcertant. Certains pourraient même vous dire – avec une once d'envie ! – que vous avez « une chance insolente » ou que vous êtes « né sous une bonne étoile ». Il n'en est rien.

Quand la vie nous ouvre grand ses bras, c'est tout simplement parce que nous marchons sur le bon itinéraire et que l'Univers, en bon gardien, place devant nous les panneaux de signalisation adéquats.

Cela peut nous arriver dans tous les domaines de la vie : une relation affective évidente comme celle d'Hanna et de Mehdi (racontée dans le chapitre sur la première sagesse indienne), un poste que l'on obtient avec la sensation que celui-ci nous est livré sur un plateau d'argent, un projet de voyage où tous les indicateurs passent au vert ou encore un rêve secret que nous réalisons sans difficulté grâce à diverses mains tendues sur notre chemin. Si cela vous arrive et vous désarçonne, ne doutez pas. Ne songez pas tout de suite que tout cela est « trop beau pour être vrai » comme s'avisent peut-être de vous le répéter certaines personnes de votre entourage. Les seules questions légitimes à vous poser dans ce cas sont : « Quel est mon ressenti ? », « Que me dit mon intuition ? » et, plus encore, « Est-ce ce dont j'ai vraiment envie ? ». C'est en vous connectant à votre moi profond et à votre sagesse que vous pourrez apprécier pleinement ce

que l'Univers vous adresse au travers de cet événement avant de vous décider à l'accepter ou d'influer sur le cours des choses. Oui. Marcher sur le « juste chemin » de notre réalisation est une aventure fantastique. Les coups de pouce, les belles rencontres, et la plénitude d'âme et d'esprit que nous ressentons feront alors partie de notre quotidien. Une lumière polymorphe envahit ainsi notre vie et rien de ce que nous vivons ne pourrait se passer d'une quelconque autre manière puisque nous sommes dans la plus pure des justesses vis-à-vis de notre karma. Et n'en déplaise à certains, cet enchaînement d'événements positifs sur notre route n'est ni une utopie ni l'apanage de quelques « élus » classés parmi les chanceux de ce monde. Au contraire : c'est un art de vivre auquel nous pouvons tous avoir accès, pour peu que nous acceptions de nous connecter à nos sens, à cette énergie de vie qui nous anime, et à la matière.

Suivre notre élan d'âme et abandonner les croyances limitantes

Avant de tendre vers la bonne voie et de s'incarner pleinement dans son existence, il y a des étapes inévitables par lesquelles passer, de manière plus ou moins consciente. Plus nous prenons le temps de nous retrouver en faisant abstraction des influences extérieures, plus nous nous écoutons en mettant de côté nos peurs et croyances limitantes, plus nous tendons l'oreille vers nos émotions, plus la route à emprunter dans notre vie se dessine devant nous avec clarté. Et lorsque celle-ci prend forme et que nous l'observons, une énergie indicible se manifeste en nous, comme pour nous demander : *« Alors, tu viens ? »* Il ne tient ensuite qu'à nous de suivre avec courage cet élan d'âme en matérialisant pas à pas notre envie ou notre projet.

L'Univers est là pour veiller sur nous,
nous aider dans notre entreprise et nous

rassurer par de petits signes lorsque nous en avons besoin.

Une des étapes inévitables pour parvenir à s'incarner pleinement dans son existence s'avère souvent délicate : celle d'accepter de se libérer du conditionnement mental que représentent les petites phrases négatives que nous avons fini par croire tellement elles nous ont été répétées. Ces « croyances limitantes » peuvent être assimilables à un véritable poison pour l'âme. Et pour cause : elles prennent possession de nous, dictent nos comportements en nous empêchant d'agir comme notre petite flamme de vie en aurait envie, si celle-ci parvient encore à subsister !

Imaginez par exemple que vous ayez grandi dans la croyance que vous n'aviez pas droit au bonheur, que vous étiez condamné à être malheureux parce que vous étiez une « mauvaise personne ». Si cette phrase a été tellement rabâchée dans votre enfance et votre adolescence, qu'adviendra-t-il une fois adulte si vous avez fait de cette déclaration une vérité ? Pensez-vous sincèrement qu'il vous sera facile de marcher sur votre chemin d'accomplissement et que les événements positifs s'enchaîneront dans votre vie ? Croyez-vous que vous accepterez de voir ces signes du destin vous indiquant votre route ? Ou, plus probablement, douterez-vous, en pensant que « cela ne peut pas m'arriver car je ne le mérite pas » ?

Si nous choisissons de nous mettre entre parenthèses de notre propre vie et déclinons toute responsabilité, nous laissons alors l'Univers jouer à la roulette russe avec notre existence.

À l'inverse, imaginez que vous avez grandi au sein d'une famille aimante, vous insufflant la croyance que vous pouviez devenir qui vous vouliez en ce monde si vous le décidiez, que vous aviez droit au bonheur. Quelles seront les conséquences de votre adhésion à cette pensée ? Sans doute aurez-vous une plus grande propension à avoir confiance en vous et en vos projets. Et que la peur ne vous paralysera pas lorsque vous trouverez votre mission de vie, surtout lorsque celle-ci sera un peu en dehors des clous ! L'action est très souvent le moyen le plus efficace pour dépasser ses freins, même si elle peut requérir plus ou moins de temps en fonction des individus. Prendre conscience de nos peurs et pensées bloquantes pour les gommer de notre vie est un préalable important à notre alignement.

3 QUESTIONS ESSENTIELLES POUR EFFACER LES PENSÉES BLOQUANTES

Lorsque les pensées négatives nous assaillent, nos actions se trouvent naturellement empêchées, voire paralysées. Pour sortir de ce cercle vicieux, je vous propose d'appuyer sur le bouton « off » de votre cerveau en cessant d'investir vos peurs et phrases clés qui vous dévalorisent. Prenez d'abord quelques instants pour vous reconnecter à votre âme. Voici comment procéder :

Fermez les yeux, portez votre attention sur votre respiration et sur les mouvements qu'elle engendre au niveau de votre corps.

Visualisez ensuite un escalier menant à votre cœur et voyez-vous l'emprunter pour descendre vers lui.

Accueillez les sensations qui se présentent à vous en toute bienveillance.

Une fois cette connexion opérée, ouvrez les yeux, prenez un carnet, un crayon et répondez avec sincérité et exhaustivité aux trois questions ci-dessous pour vous aider à avancer sur votre chemin :

1 Que ferais-je dans ma vie si je gommais tout ce qui me fait peur ?
2 Que voudrais-je faire si j'étais certain de réussir ?
3 Qu'est-ce qui me paraît essentiel de vivre avant de rendre mon dernier souffle ?

Vos réponses doivent être le fruit de ce que vous éprouvez et ressentez. Aussi, ignorez volontairement les échos provenant de constructions mentales. Attachez-vous simplement à ce qui provoque en vous des émotions positives : suivez le GPS de votre âme !
Une fois votre liste de réponses établie, affichez-la dans un endroit stratégique où vous pourrez la voir chaque jour. Procédez enfin à un petit pas quotidien pour accomplir ce que vous souhaitez vraiment dans votre existence. Et si cet acte tend à vous faire avancer vers votre vérité, sans nul doute que sa réalisation en sera facilitée.

Si intellectuellement il est concevable que tout événement positif doive se matérialiser sur notre chemin car celui-ci nous semble juste, il est en revanche plus difficile d'accepter que les échecs et coups du destin ont aussi leur légitimité dans notre existence. Or si ces derniers ne sont pas des moments agréables sur lesquels nous aimons nous attarder, leur présence dans notre vie est un fait que nous ne pouvons ignorer. Plus encore, au-delà de la douleur qu'ils peuvent générer, ils constituent une source d'apprentissage infinie nous permettant de reconsidérer la route que nous sommes en train d'emprunter. Bien entendu, lorsque le coup vient de nous être porté, il est logique de n'en voir que les hématomes, car ce sont eux qui se matérialisent. Il est donc naturel de se focaliser sur ces marques apparaissant sur notre peau et sur la sensibilité douloureuse qui en émane. À ce stade, la souffrance peut être telle que nous pourrons épouser certains rôles en nous plaçant en situation de victime, de bourreau ou bien nous abandonnerons le fil de notre vie pour la contempler en simple spectateur. Il n'est ainsi pas rare de penser ou de prononcer certaines phrases telles que « Pourquoi moi ? », « Pourquoi cela m'arrive-t-il ? » ou « Qu'ai-je fait pour mériter ça ? ».

Accepter les obstacles comme un moyen d'avancer sur notre chemin

Nous pouvons ressentir un profond abattement, avoir la sensation que l'Univers nous a abandonnés ou qu'il n'est que perversité ; sinon, pourquoi nous ferait-il passer par des routes aussi tortueuses ? Notre peine prend alors le dessus, rendant tout ce qui nous entoure insupportable, du rire d'un ami au soleil pénétrant dans notre maison. Nous sommes alors seulement capables d'évacuer notre mal-être par des interrogations stériles, des invectives contre nos proches ou, à l'inverse, nous recroqueviller, murés dans le silence.

Ce comportement ne fait que traduire une réalité : celle de notre incompréhension face à ces événements de vie délicats sur lesquels nous pensons n'avoir aucune prise. Leur présence peut nous contrarier ou nous plonger dans une grande détresse, car notre mental ne saisit ni comment nous en sommes arrivés là ni pourquoi. Mais au lieu de nous détacher de notre ego pour accéder à ces réponses en plongeant dans notre âme, nous nous accrochons parfois à une noirceur, finissant par la pénétrer tout entière. En conséquence, un cercle négatif se crée, se nourrissant de notre peine, tout en exacerbant nos peurs. Il n'est ainsi pas rare que d'autres épreuves adviennent « en série », comme si l'Univers avait fait passer le mot que notre vie n'était réduite qu'à « ça ».

Des blocages physiques ou psychiques prennent ainsi racine et la vibration basse sur laquelle nous restons « branchés » ne fait que matérialiser davantage nos pires craintes, légitimant de ce fait nos plaintes et notre comportement. Outre la posture de victime, nous pouvons, lorsque nous sommes éprouvés par la vie, ressentir une certaine culpabilité. À force de tourments, certains finissent par entretenir des croyances négatives sur eux-mêmes du type : « Je ne suis pas une bonne personne, voilà pourquoi il ne m'arrive que des problèmes. » Ou bien : « J'ai vraiment dû faire des choses horribles dans mon passé – ou dans une vie antérieure – qui justifie ce qui m'arrive aujourd'hui. » En d'autres termes, il est facile de se persuader que nous « méritons » notre lot de souffrances, celles-ci n'étant qu'un juste retour en écho à de supposés mauvais comportements. En clair : tout ce qui nous arrive serait notre seule et unique faute ! Pourtant, sur notre

chemin nous commettons tous des erreurs, délibérées ou non. Et si le karma peut effectivement se manifester en réaction un jour ou l'autre en nous faisant traverser certaines épreuves, nous ne restons pas moins libres d'infléchir le cours des choses de manière positive en nous reconnectant à notre lumière intérieure.

Même si le cours de notre existence nous échappe un instant, nous laissant pétrifiés, il est important de se souvenir que nous pouvons à tout moment reprendre la place qui nous est dévolue dans notre vie.

En conséquence, si nos actes répréhensibles peuvent en partie engendrer des moments de peine, personne n'est condamné pour autant à ne vivre que cela. Nous sommes en effet libres, à tout moment, de faire appel à notre âme pour retrouver la voie qui entre en résonance avec ce qu'il y a de meilleur en nous. Nous avons en tant qu'être sensible un rôle à jouer ici-bas, à travers les choix que nous faisons. Et en acceptant de tenir à nouveau ce premier rôle, nous nous donnons non seulement le droit d'exister, de créer, d'apporter un souffle d'air frais à notre énergie, mais plus encore de le faire en essayant de comprendre ce que notre âme a voulu nous dire dans ce moment chaotique.

Notre vie est semblable à un tableau, où chaque événement qui se présente le colorera d'une nuance claire, sombre ou neutre, témoignant à la fois de sa nature et de sentiments qu'il aura fait naître en nous. Et, même si nous ne pouvons décider de sa teinte initiale, nous avons la possibilité, tel le peintre, d'utiliser notre pinceau pour éclaircir ou estomper certaines couleurs. En donnant un titre à notre toile et en y apposant notre signature,

nous déciderons, *in fine*, de la façon dont nous percevrons tous ces événements à l'échelle de notre vie, ce que nous en retiendrons et comment nous agirons à partir de là. Nous avons le choix entre laisser le camaïeu de couleurs originel sans aucune retouche ou bien nous pouvons sublimer les teintes sombres pour faire de ce tableau une pièce maîtresse inspirante, emplie de lumière.

Les vertus de l'échec

Les erreurs que nous commettons ou les échecs que nous vivons peuvent être à la base d'un réalignement salvateur. Lorsque nous sommes confrontés à des événements négatifs, il est essentiel de prendre le temps dont nous avons besoin pour être en capacité de les accueillir comme il se doit dans notre vie – avec indulgence et compréhension. Certes, il n'est jamais agréable pour l'ego d'en passer par là ! Mais au lieu de nous précipiter sur le bonnet d'âne ou l'étiquette de « loser », ne pourrions-nous pas essayer d'emprunter d'autres lunettes pour les considérer davantage comme un apprentissage ? Il est d'ailleurs intéressant de constater que le fait de ne pas réussir un projet, de se tromper et de tomber est perçu très différemment selon l'endroit de la planète où l'on habite. Si les Européens entretiennent plutôt une vision négative et honteuse des défaites, il en est tout autrement aux États-Unis où l'on estime que l'échec est avant tout synonyme d'expérience constructive. Aussi stimule-t-on très tôt chez l'enfant l'esprit d'initiative et la possibilité de tester ses entreprises en l'encourageant à développer ses talents au regard de sa sensibilité. Et s'il échoue ? Il lui est appris qu'il sera encore mieux armé pour connaître le succès par la suite, dédramatisant ainsi la notion même d'échec pour la rapprocher davantage de celle de « résultat ». Cette philosophie de vie trouve d'ailleurs un écho dans le parcours de nombreuses personnalités américaines, reconnues aujourd'hui comme des modèles inspirants. Parmi eux, Abraham Lincoln, devenu président des États-Unis après plusieurs échecs électoraux ; Oprah Winfrey, productrice et présentatrice star pendant vingt-cinq ans de son propre show, alors qu'à vingt-deux ans elle avait été jugée « inapte pour la télévision » et licenciée de son poste ; ou encore Anna Wintour, célébrissime rédactrice en chef du magazine *Vogue* depuis trente ans, dont

les séances photos innovantes lui coûtèrent son précédent travail. Ces trois parcours de vie sont la preuve que l'erreur, le rejet ou l'échec ne présagent du futur que si nous leur en laissons la possibilité en cultivant nos peurs, nos croyances et notre ego blessé.

Échouer est une chance, car cela nous donne l'opportunité de reconsidérer les faits sous un autre angle.

À l'inverse, si nous choisissons de nous rapprocher de notre flamme intérieure, d'écouter le message qu'elle nous livre et de le suivre, il peut alors se dresser mille et un obstacles sur notre route mais nous continuerons malgré tout d'avancer avec espoir et conviction, car nous tendrons vers notre vérité. Imaginons par exemple que vous soyez confronté à une énième rupture sentimentale au moment même où vous pensiez avoir enfin trouvé la « perle rare ». Si dans un premier temps vous pouvez expérimenter tous les états que l'on peut vivre dans une telle situation – tristesse, colère, sentiment de ne pas avoir « droit » à l'amour, dégoût de l'autre et parfois de soi –, il vous appartiendra de reconsidérer cette expérience du point de vue de votre âme. Il ne s'agit pas ici de réécrire l'histoire ou de distribuer les bons et les mauvais points entre votre ex-partenaire et vous-même, mais de saisir ce que cette relation a pu vous apporter et vous révéler. En observant ainsi les faits avec une distance émotionnelle et critique, il sera plus aisé de percevoir ce qui vous rendait heureux mais aussi ce qui manquait pour que cette union fonctionne comme vous l'auriez espéré. En plongeant en vous avec sincérité, peut-être noterez-vous des répétitions dans vos comportements amoureux et, plus encore, ce qui se cache derrière. Sans vous blâmer ni accuser l'autre, vous aurez, après cette investigation, le choix de mettre vos découvertes dans une boîte que vous enterrerez au fond de vous-même ou, au contraire, de les considérer pour aller de l'avant et vous donner toutes les chances de trouver le partenaire qui vous

correspondra. L'échec amoureux, aussi douloureux soit-il, ne présage en rien de ce que vous vivrez dans le futur si vous prenez le recul nécessaire pour l'accueillir et tenir compte de ses enseignements à l'avenir.

Pour peu que nous acceptions d'écouter notre cœur, ce sont les creux et les bosses présents sur le chemin qui font éclore notre être profond et révèlent ce que nous souhaitons réellement accomplir dans cette vie.

De même, si l'un de vos projets professionnels échoue, cela ne signifie pas que vous êtes un « perdant » qui ne pourra jamais réussir ce qu'il entreprend. Il suffit parfois, comme pour une recette de cuisine, d'ajouter ou de retirer quelques ingrédients pour qu'un nouvel essai soit synonyme de succès ! Aussi, lorsque nos plans initiaux tombent à l'eau, le défi est de parvenir à ne pas se noyer dans une mer de reproches ou de fausses croyances qui freineraient le moindre de nos élans à venir. Au lieu de nous laisser aller à la dérive comme un poids mort, nous pouvons faire le choix de nous remettre en mouvement pour nager jusqu'au rivage, où nous disposerons d'une meilleure vue sur l'horizon. En acceptant de nous distancier peu à peu de notre ego et de nos émotions confuses, nous aurons la possibilité d'initier un bilan de notre expérience en l'évaluant dans son ensemble, de manière juste. Peut-être verrons-nous que la victoire est envisageable, qu'elle tient à peu de chose, à condition d'affiner notre projet ou de modifier quelques-unes des données. Parfois, ce sera plus complexe : nous pourrons prendre conscience qu'il nous manque certaines compétences pour parvenir à notre but ou que c'est notre objectif lui-même qu'il convient de revoir. Quoi qu'il en soit, si vous reconnaissez que cet échec est la seule chose qui pouvait arriver à ce moment-là et qu'il a donc

toute sa légitimité sur votre route, vous adopterez une pensée réaliste et humble qui, loin de barrer votre chemin, vous invitera à considérer tous les panneaux de signalisation présents pour parvenir plus facilement à destination.

Outre sa valeur précieuse d'enseignement, l'échec permet également d'expérimenter une vérité indéniable : celle que nous ne sommes pas des superhéros réussissant tout ce qu'ils entreprennent du premier coup mais bel et bien des humains avec nos limites, nos talents et nos failles. Nous avons le droit de nous tromper de route, de bifurquer vers un itinéraire *bis* ou d'aller à une allure plus modérée que d'autres. Notre vie est rarement une ligne droite sans obstacles. Et c'est tant mieux !

Lorsque notre route se trouve barrée, il est essentiel de garder en mémoire que les obstacles ont un sens et une raison d'être : ils constituent une opportunité de progresser et peuvent être à la source d'une révélation ou d'une transformation profonde.

Ce peut être précisément lorsque la vie semble saboter nos projets les plus grands, nous faisant douter de notre capacité, voire de notre intention à les réaliser, que leur importance n'en devient que plus vitale et évidente dans notre essence. Il ne s'agit là ni d'une réaction d'orgueil destinée à prouver notre toute-puissance ni d'un désir de prendre une revanche, mais bel et bien d'une foi inébranlable en notre identité et en ce qui est le juste chemin pour nous. Dans ce cas-là, les retards ou les résultats négatifs ne peuvent en rien entamer cette petite flamme interne de joie qui nous signifie de garder espoir. Dès lors, l'échec aura une portée différente pour peu que

nous soyons connectés à notre mental ou à notre âme. Si certains prendront l'échec comme une voie sans issue, abandonnant à terme leur rêve, tant leurs émotions ou leur ego auront été blessés, d'autres préféreront le nier et brûleront feux rouges et signaux, conduite qui sera tout aussi susceptible de les mener à leur perte. Mais si notre sensibilité nous fait comprendre que notre projet, bien que contrarié, fait partie intégrante de notre réalisation en tant qu'être, alors ce contretemps ne fera office que de ralentisseur destiné à réguler notre vitesse pour notre propre sécurité. Cela peut être aussi le cas de nos plus grandes douleurs qui, au-delà de marquer une faille dans notre vie, peuvent nous permettre de naître à nous-même.

C'est le cas de Stéphanie (*lire son témoignage ci-après*) qui, après deux accouchements compliqués, a remis sa vie en perspective et décidé de mener une existence totalement différente.

L'histoire de la renaissance de Stéphanie[2]

Il y a encore quatre ans, Stéphanie était l'archétype de la réussite sociale. *« J'étais gestionnaire de patrimoine au sein d'un grand groupe, dont j'avais gravi les échelons un à un. Je conseillais chaque jour des personnes fortunées dans leurs investissements afin qu'elles gagnent encore davantage d'argent. Si ce poste était stimulant et si j'aimais sa dimension relationnelle, j'ai néanmoins peu à peu perdu le sens de ce que je faisais. Il y avait un réel décalage entre mon travail et mes valeurs profondes. »* Alors qu'elle ressent le désir d'évoluer dans sa vie professionnelle, Stéphanie donne naissance à son premier enfant, Quentin. Un événement aussi magnifique qu'angoissant pour elle et son mari, Dimitri, qui découvrent que leur fils souffre d'une malformation cardiaque et d'une hémiparésie, une paralysie partielle se manifestant par une diminution de la force musculaire. *« Cet événement fut un déchirement intérieur. Je bouillonnais de questions, d'émotions très fortes et éprouvais aussi un fort sentiment d'injustice. En effet, je ne comprenais pas pourquoi ces pathologies touchaient ce petit être innocent que j'aimais déjà plus que tout au monde, alors même que j'avais toujours veillé à avoir une hygiène de vie extrêmement saine. J'avais peur pour Quentin, pour l'avenir, même si j'étais déterminée à me battre. Avec le recul, je peux dire aujourd'hui que cet événement a constitué un véritable tournant dans ma vie : plusieurs amis se sont mis aux abonnés absents, m'imposant de tirer un trait sur des relations que je croyais inaltérables. Mais c'est aussi grâce à ce coup du sort que j'ai plongé en moi et que ma métamorphose s'est progressivement accomplie. »*

Stéphanie décide de faire une pause dans sa carrière afin d'être la plus présente possible pour son fils. Cette parenthèse la reconnecte en profondeur à elle-même. *« Je me suis rendu compte que, même si je gagnais très bien ma vie et que cela était objectivement enviable, paradoxalement je n'en profitais jamais réellement, faute de temps et d'énergie ! Ce cheminement m'a amenée à la conclusion que la réussite sociale ne m'intéressait pas. Ce que je voulais, c'était vivre une vie extraordinaire, en accord avec qui j'étais vraiment. »*

Le dernier pas vers la métamorphose d'elle-même intervient alors qu'elle donne naissance à son second enfant, une petite fille prénommée Cassandre. Une fois encore, les événements ne se produisent pas comme prévu. *« Lors de l'accouchement, mon corps a littéralement lâché : mon pronostic vital et celui de ma fille étaient engagés. Cet événement extrême fut un cauchemar, mais là encore, j'ai ressenti qu'il avait toute sa place sur mon chemin. J'avais survécu au pire, je voulais désormais que ma vie soit l'écho de mes rêves pour que je puisse, une fois vieille, partir de cette terre, le sourire aux lèvres ! »*

Stéphanie se met à rêver d'une vie remplie d'aventures et de voyages, à l'opposé de l'existence « classique » qu'elle mène jusque-là. *« Pouvoir me reconnecter à la nature, aux personnes de ce monde et transmettre ce goût de l'aventure à mes enfants comme l'avaient fait mes parents avec moi. Frôler la mort a signé ma renaissance : désormais, je ne voulais plus attendre un futur qui ne viendrait peut-être pas pour réaliser mes rêves. »* Si son mari et son fils n'hésitent pas un seul instant à devenir eux aussi nomades, du côté des proches, les réactions sont plus mitigées. Mais le couple fait front et entreprend de mettre au point son projet. Stéphanie et Dimitri suivent une formation de rédacteur Web, qui leur permettra de travailler n'importe où. La vente de leur maison s'effectue en à peine deux mois. *« Plus nous nous délestions de ce que nous possédions, plus nous nous sentions légers, libérés. Lorsque l'heure du départ a sonné, ou plutôt celle de notre nouvelle vie, j'ai ressenti que la chenille que j'étais jusqu'alors devenait enfin le papillon qu'elle avait toujours voulu être. »*

En quatre ans, Stéphanie et sa famille ont vécu dans vingt pays d'Europe, d'Afrique. Aujourd'hui, ils sont en Asie. Le bilan est extrêmement positif. Le couple est encore plus soudé qu'auparavant et les enfants s'épanouissent dans cette vie nomade, où ils peuvent découvrir d'autres cultures tout en suivant le même programme scolaire que les autres. *« Sur un plan personnel, je ne sais même pas comment j'ai pu vivre autrement. Non seulement je ne souffre plus de fatigue chronique, de migraine ou de stress mais j'agis aussi différemment, comme si j'avais fait tomber toutes les barrières me séparant de mon âme. Auparavant, je ne fonctionnais qu'avec mon cerveau, aujourd'hui, je laisse mon intuition et mon essence s'exprimer. Je suis joyeuse et positive car en parfait alignement avec qui je suis, tout simplement. Et ce bonheur, je sais que je le dois aussi à toutes les épreuves que j'ai traversées : leur brutalité m'a permis de casser définitivement toutes mes résistances pour creuser en moi et oser vivre l'existence de mes rêves. En ce sens, elles ont eu toute leur place sur mon chemin, et je les remercie de m'avoir ouvert les yeux. »*

Si le sens des événements douloureux que nous traversons se révèle souvent au fil du temps, il peut être néanmoins difficile de s'en rendre compte au moment même où ces derniers nous atteignent de plein fouet. Le simple fait d'ancrer en son âme que tout ce qui se passe dans notre vie ne

peut être différent, permet déjà d'intégrer en nous le processus de guérison. Attention : inclure cette deuxième sagesse indienne à notre existence n'implique pas de programmer son mental en le conditionnant de manière artificielle. Non. Lorsqu'un événement terrible survient, il est question d'apprendre à se connecter à son être profond, à son cœur, pour ressentir et entendre le message de cette douleur. Car ce qui dépasse l'ego et la rationalité est souvent bien plus clair pour l'âme. Ainsi, des événements incompréhensibles et injustifiables tant ils ne sont pas dans l'ordre naturel des choses résonnent pourtant « juste » sur un autre plan, auquel seule votre essence peut avoir accès.

Il est important de toujours garder à l'esprit que nous savons, quelque part au fond de nous, la raison pour laquelle certaines épreuves s'invitent dans notre existence.

Si cette compréhension est relativement aisée pour les personnes habituées à laisser une grande place à leur intuition et leur guide interne, elle est souvent plus opaque pour ceux et celles privilégiant le raisonnement logique. Si vous appartenez à cette seconde catégorie, vous reconnecter à votre âme vous donnera peut-être les premiers temps l'impression d'un saut en parachute, où il vous sera imposé de mettre de côté toutes vos peurs et autres questionnements paralysants. Cette étape sera nécessaire pour vous affranchir de toutes vos résistances mentales et vous laisser ainsi happer par votre être. Cependant, cérébral ou intuitif, vous ne pourrez effectuer ce plongeon de compréhension en votre âme de manière apaisée et sereine que lorsque vos émotions se seront préalablement exprimées face à la réalité des faits.

Reconnaître que chaque événement a sa juste place sur notre chemin de vie ne signifie pas que l'on est épargné par la douleur ou que nos émotions doivent être contenues. Accueillir vos émotions et les vivre est un passage nécessaire, voire salvateur, pour éviter que ces dernières ne reviennent en boomerang dans le futur. Aussi est-il important, avant de saisir le message caché derrière un drame, de s'accorder toute la douceur et la bienveillance que l'on mérite en cet instant difficile. En fonction de la nature de l'événement et de la sensibilité de chacun, accuser un coup de l'existence peut prendre plus ou moins de temps et se vivre selon une intensité variable. C'est pourquoi se comparer aux autres ou se juger soi-même n'a pas sa place dans ces moments où les sentiments prennent le dessus sur tout. Si cette tempête émotionnelle peut être déstabilisante, elle aura la faculté d'évacuer tout ce que nous contenons : la pluie balaiera la tristesse, les éclairs la colère. Et plus nous accepterons de libérer cette charge, plus nous avancerons pas à pas vers la compréhension de cet événement qui nous a affectés. Ainsi pourrons-nous nous réconcilier pas à pas avec nous-mêmes et, surtout, avec la vie. Cette seconde étape, que l'on appelle acceptation, intégration ou pardon, est une phase ultime de lâcher-prise, où nous reconnaissons qu'une blessure existe, fait partie de nous et que nous souhaitons désormais vivre en paix avec elle. Pour marquer notre désir d'avancer désormais côte à côte avec cette faille tout en reprenant notre liberté d'être et d'action, il est salutaire de procéder à un rituel d'acceptation qui aura la faculté de nous aider à guérir de nos plaies en touchant à la fois le cœur, l'esprit et l'âme. Retrouvez la manière de procéder en fin de chapitre.

Plus nous avançons sur la voie de notre libération, plus nous commencerons à poser un regard différent sur l'événement douloureux. Si le sens de ce dernier nous paraissait opaque lors du choc, nous remarquerons ainsi que les brumes se dissipent au fur et à mesure que nous nous délivrons et avançons vers la part la plus pure de nous-mêmes. Les portes de notre âme ne se trouvent à présent qu'à quelques mètres, prêtes à nous révéler le sens de cette souffrance éprouvée. À cet instant, l'esprit cède

la place à notre essence, qui nous aide à assembler toutes les pièces de ce puzzle chaotique, jusqu'à reconstituer l'image véritable. Il ne nous restera plus qu'à l'accueillir et à décider de ce que nous ferons de cette part de vérité.

Accepter la présence de nos émotions et tendre vers l'acceptation des épreuves de l'existence permet d'accéder à toute la puissance de cette deuxième sagesse indienne.

Si nous nous imprégnons de la force de cette deuxième sagesse indienne, nous nous rendrons compte à quel point les épreuves de la vie sont, au-delà d'une petite mort intérieure, le point de départ d'une évolution, voire d'une renaissance profonde en alignement avec notre chemin de vie. Un événement terriblement douloureux peut ainsi façonner notre histoire et muer en une « belle blessure » pour peu que nous laissions à notre âme toute la place de s'exprimer, même si cela contrarie notre ego et tout « sens rationnel ». Au lieu de cacher nos drames, de les nier ou de les reléguer dans un coin de notre être, cette deuxième sagesse indienne nous apprend à nous réconcilier avec eux pour en faire une force et donner une autre impulsion à notre vie. Parfois même, cela dépassera le cadre de notre existence, et nous fera servir une cause qui deviendra, elle aussi, une part de nous-mêmes. C'est le cas de Stéphane (*lire son histoire ci-après*) qui a puisé des ressources au fond de lui-même pour transformer un drame familial.

L'histoire de résilience de Stéphane

Lorsque j'ai rencontré Stéphane début 2016, c'était un père qui venait d'être confronté à l'une des pires épreuves que l'existence puisse nous donner de traverser :

celle de la perte de son fils, Hugo, lors des attentats de Paris le 13 novembre 2015. Pour autant, je n'ai jamais ressenti chez lui de haine à l'égard de la vie ou des auteurs de ces actes barbares. De Stéphane émanait en réalité un amour infini lorsqu'il évoquait Hugo. Et au lieu de sombrer ou de s'accrocher à la noirceur, ce papa incroyable s'est laissé guider par son âme et sa lumière. Il souhaitait que la perte de son enfant, aussi douloureuse fût-elle, puisse être porteuse d'un message de paix et d'unité afin que la liberté (*jiyuu* en japonais), qui était la valeur première de son fils, triomphe de l'obscurantisme. Suivant son cœur, il décida de créer une bourse en mémoire d'Hugo, la Bourse Jiyuu-Hugo Sarrade[3]. D'un montant de 5 000 €, elle est allouée chaque année pour permettre à un étudiant de faire un stage au Japon, pays où Hugo souhaitait vivre un jour. En parallèle de cette action, Stéphane témoigne de son histoire dans des conférences et se déplace aussi plusieurs fois par an au sein d'établissements scolaires pour commencer un dialogue avec les plus jeunes sur la radicalisation, notamment dans des zones sensibles. Si la vie lui a ôté un fils, il est ainsi parvenu à aller au-delà de sa blessure personnelle pour porter un message fort dont l'écho ne cesse de croître.

À l'instar de Stéphane, peut-être avez-vous aussi vécu un drame à l'intensité tout aussi forte qui vous aura peut-être figé dans la douleur ou laissé en proie à de nombreuses questions rhétoriques dont vous cherchez encore aujourd'hui les réponses de manière rationnelle. Si tel est votre cas, je vous propose de « capituler » en éteignant l'interrupteur de votre mental pour allumer celui de votre âme par le prisme de cette deuxième sagesse indienne.

C'est paradoxalement en lâchant prise sur le « pourquoi » que le sens des événements traversés nous est révélé d'une manière imperceptible par l'ego.

Cette réponse sera parfois apportée sous une forme métaphorique, imagée ou par le biais de synchronicités que l'Univers mettra sur votre route. Étant connecté à votre vérité, vous saurez les reconnaître instinctivement, tant elles résonneront en vous. Une fois que vous saurez, il

vous appartiendra alors de poursuivre votre chemin de cœur, où vos blessures pourront, avec le temps, se parer d'or et être magnifiées. Et alors que vous suivrez cette route, sans doute jamais « pensée » de manière intelligible, il vous semblera pourtant que celle-ci est évidente, comme si vous rentriez enfin chez vous.

VOTRE RITUEL DE SAGESSE

Préalablement au rituel d'acceptation, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir ici) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir ici).

LE RITUEL D'ACCEPTATION

Le rituel d'acceptation a pour but de nous aider à soigner nos plaies en cicatrisant à la fois le cœur, l'esprit et l'âme. Il vous aidera à faire la paix avec votre vécu, sans réserve, pour continuer votre chemin, délesté de tout poids. Voici cinq rituels différents : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

LAISSER DÉRIVER UNE FLEUR SUR L'EAU

L'eau est un élément naturel indispensable à la survie des animaux et des hommes, possédant aussi des vertus purificatrices dans nombre de cultures. Aussi, elle est une précieuse alliée de notre équilibre et des rituels dédiés à notre bien-être.
Pour marquer symboliquement l'acceptation d'un événement, choisissez une fleur que vous affectionnez et rendez-vous près d'une source d'eau. Ce peut être une rivière, une cascade, un bord de mer. Asseyez-vous près du rivage, observez le mouvement de l'eau et ressentez l'énergie de vie qui s'en dégage. Vous pouvez, si vous le souhaitez, fermer les yeux quelques instants pour capter cette sensation plus intensément.

Prenez ensuite délicatement la fleur dans votre main et chargez-la de toutes les émotions dont vous souhaitez vous libérer. Pour cela, vous pouvez repenser aux événements ayant laissé des traces en votre être et accueillir vos ressentis, sans retenue ni jugement.
Lorsque vous le souhaitez, adressez-vous enfin à cette fleur de toute votre âme en prononçant lentement ces mots : *« Chère fleur, tu emportes avec toi les émotions dont je souhaite aujourd'hui me délester pour avancer sereinement dans ma vie. En te déposant sur l'eau, j'accepte que* [nommer l'événement en question] *soit réel et fasse partie de mon chemin d'évolution. Je le remercie de m'avoir appris* [nommer les enseignements]. *Je m'autorise dorénavant à lâcher prise sur ce passé pour vivre pleinement le présent. »*
Ouvrez ensuite les yeux, déposez ou jetez la fleur à l'eau et observez-la dériver, jusqu'à ce qu'elle disparaisse de votre champ de vision.

COMPOSER UN ÉCRIT INSPIRÉ

Prenez une feuille de brouillon, un stylo, des crayons de couleur et installez-vous confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux et remémorez-vous le/les épisodes de votre vie avec lesquels vous souhaitez faire la paix : observez-les, entendez-les, ressentez-les avec votre cœur.
Ouvrez ensuite les yeux et percevez à présent les enseignements positifs qu'ils vous ont délivrés à leur manière. Puis, sans réfléchir, matérialisez-les sur le brouillon en vous laissant guider par votre intuition. Les réponses peuvent venir sous la forme d'images, de symboles, de chiffres, de couleurs ou de mots. Notez tout ce qui vous vient spontanément, dans l'ordre, même si l'ensemble paraît décousu à votre mental.
Lorsque tous les messages sont « passés », reportez-les sur le support de votre choix – une feuille, une carte, une serviette en papier, un marque-page – en utilisant un ou des stylos dont la couleur évoque pour vous l'apaisement. Appliquez-vous, afin que ce récit inspiré, que vous seul pourrez déchiffrer, porte en lui toute la lumière et la force qui résident désormais dans votre âme.

RÉPARER UN OBJET CASSÉ

Si vous avez conservé précieusement un objet abîmé ou cassé auquel vous tenez – un mug, un vase, un vêtement –, offrez-lui une nouvelle vie en le réparant avant de le customiser de la manière dont vous le souhaitez. Vous lui donnerez ainsi un nouvel éclat, tout en soignant symboliquement vos propres cicatrices.
Pour ce faire, sélectionnez le matériel adéquat vous permettant d'assembler les différentes parties cassées et choisissez les ornements qui ont un écho en vous – strass, perles, pierre, tissu, poudre de couleur – et qui sublimeront votre œuvre. À chaque étape du processus, prenez soin de votre objet, comme s'il représentait votre âme sous une forme solide. Lavez-le avec soin pour le nettoyer de ses impuretés, essuyez-le puis réparez-le en pleine conscience, étape après étape, pour qu'il révèle toute la beauté que vous aurez mise en œuvre.

DANSER LA LIBERTÉ

Choisissez en premier lieu un air de musique qui vous inspire un sentiment de paix. Fermez les yeux et écoutez-le attentivement une première fois en vous laissant porter par sa mélodie et son rythme. Jouez à nouveau ce titre en connectant cette fois-ci vos ressentis qui traversent votre corps et laissez celui-ci se mouvoir spontanément. Veillez à être le plus libre possible dans vos mouvements : ne focalisez ni sur la « technique » ni sur la cohérence de ce qui vient.
Appréciez simplement les sensations positives qui vous envahissent : elles inscrivent en vous votre liberté recouvrée et l'acceptation de ce qui a été.

MÉDITER

Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme puis fermez les yeux. Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant le temps de chaque inspiration et expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent, plus profond.
Remémorez-vous à présent le fait particulier occupant votre esprit. Visualisez-le comme si la scène était en train de se jouer là, devant

vous. Vous n'en êtes que simple spectateur. Prêtez attention à chaque détail visuel, auditif et accueillez les sensations qui vous traversent, sans jugement.

Approchez-vous à présent de la scène. Dorénavant, vous en êtes le metteur en scène et avez le pouvoir de la façonner. Votre première action sera de modifier les sons que vous entendez. En claquant des doigts à trois reprises, ils vont disparaître et vous ne distinguerez plus, à la place, que le bruit des vagues s'échouant en bord de mer. Vous êtes prêt ? Un, deux, trois… Focalisez-vous pleinement sur cette mélodie naturelle et constatez le calme et l'apaisement s'instaurant en votre cœur et en votre corps.

Visualisez maintenant la scène et percevez une magnifique lumière blanche provenant du ciel l'envahir. Les éléments deviennent flous, invisibles et vous vous laissez happer par la vision de cette lumière étincelante. Celle-ci se pose à présent au sommet de votre tête. Accueillez-la et sentez une vague de douceur et de chaleur vous envelopper tout entier. Chaque partie de votre corps se relâche : vous vous sentez désormais léger, de plus en plus serein, détendu. Le bruit des vagues continue de vous bercer, faisant écho aux sensations agréables, se décuplant en votre être grâce à cette lumière bienfaitrice. Prenez le temps d'apprécier cet instant et de l'inscrire en vous.

Lorsque vous vous sentirez prêt, prononcez les phrases suivantes à voix haute : *« Ce qui est terminé est terminé. J'accepte que* [nommer l'événement en question] *soit intervenu sur mon chemin. Cela m'a appris à* [nommer les enseignements]. *Désormais, je libère mon être et installe la paix en mon âme. »*

Prenez le temps d'observer les sentiments qui vous traversent, acceptez-les, remerciez-les. Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec les points d'appui de votre corps. Sentez vos pieds, vos jambes, votre dos, vos bras, et votre tête. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Inspirez profondément et soufflez avec force pour faire circuler l'énergie. Bougez légèrement vos mains, vos pieds. Étirez-vous en douceur et bâillez. Puis, quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

1. Coach en guidance et créatrice du site www.lalter-native.fr, spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles, Aurore est aussi journaliste pour le magazine *Open Mind*, où elle écrit notamment sur le thème de l'hypersensibilité.

2. Créatrice du site www.lemondepleinlesyeux.com sur lequel Stéphanie Subrini livre de nombreuses astuces de voyages ainsi que des coachings personnalisés pour transformer ses rêves d'évasion en projets concrets.

3. La bourse Jiyuu-Hugo Sarrade est décernée à un étudiant inscrit à l'université de Montpellier, au sein de la faculté des Sciences ou de Polytech Montpellier, ou de l'une des écoles membres du réseau Paris-Tech (http://fondationparistech.org/ pour faire un don). Site Internet : https://www.commeon.com/fr/projet/bourse-jiyuu-hugo-sarrade

Sagesse n° 3
Chaque moment est le bon moment

Cette troisième sagesse signifie que tout fait intervient dans notre vie à l'instant exact où il le doit, en cohérence avec notre chemin d'incarnation. En conséquence, si les événements que nous traversons sont un juste écho au chemin devant être emprunté par notre âme, leur timing s'avère également « parfait », même si nous aimerions parfois avancer ou retarder les aiguilles de notre horloge de vie ! Aussi, les notions de « retard » et « d'avance » ne sont que des constructions chimériques puisque chaque expérience débute en réalité lorsque nous sommes prêts à l'accueillir dans notre existence.

Cultiver patience et sérénité

En questionnant notre appréciation humaine de la temporalité, cette troisième sagesse indienne nous invite non seulement à cultiver cette vertu qu'est la patience mais aussi à nous montrer serein lorsque des événements impromptus viennent bouleverser le cours de notre chemin. Car si ces derniers peuvent nous contrarier, nous surprendre ou nous dépasser, nous possédons en réalité, au fond de nous-mêmes, toutes les capacités pour y faire face et nous sommes à même d'en tirer un enseignement précieux bénéfique pour notre évolution.

Concernant la patience, parents et grands-parents ont souvent l'habitude de nous rappeler depuis l'enfance que *« Tout vient à point à qui sait attendre »*. Néanmoins, nous avons tous ressenti au moins une fois dans notre vie que le temps n'avançait pas aussi vite que nous l'aurions aimé. Si nous prenons ne serait-ce que quelques minutes pour plonger dans nos

souvenirs, nous nous rappellerons certainement de ces instants où nous aurions tant désiré accélérer le mouvement naturel de l'existence ! De la hâte que nous avons pu éprouver écoliers pour que sonne l'heure de la récréation au désir d'être enfin majeurs pour faire tout ce que font les « grands », en passant par le sentiment de vivre dans l'attente d'une décision, d'une rencontre ou de retrouvailles, la projection dans un futur proche ou plus lointain fait partie de ces expériences humaines qui soulignent la complexité de notre relation au temps.

Le souhait de sauter des étapes pour arriver directement à une échéance désirée est naturel, mais cette tendance peut se muer en une source de frustration infinie lorsqu'elle devient littéralement un « mode de vie ». En effet, en ne cessant de nous projeter à certains moments précis de l'existence, nous finissons par vivre dans un monde irréel, construit de toutes pièces par une imagination fertile se nourrissant de grandes espérances. Aussi, au lieu de vivre l'instant qui s'écoule, de le capturer pour nous en imprégner, nous perdons notre connexion à la matière, au concret et ne percevons plus toute sa beauté ni l'apprentissage qu'il est venu nous délivrer. En priant que l'instant de grâce survienne enfin, nous finissons par négliger, voire ignorer tous les autres bonheurs palpables que l'Univers a pu mettre sur notre route !

C'est comme si nous étions un jardinier qui, impatient d'assister à l'éclosion de sa fleur préférée, en venait à oublier toutes les autres espèces d'arbres et de plantes poussant dans son jardin. Pressés de contempler cette floraison, nous apporterions sans doute à notre essence chérie tous les soins et l'attention nécessaires pour que sa croissance se déroule dans les meilleures conditions. En revanche, nous serions incapables de faire de même pour les autres et constaterions, peut-être trop tardivement, que ces dernières ont fini par rendre l'âme.

À force d'être constamment focalisés sur un futur désirable, nous courons le risque de devenir aveugles et de passer ainsi à côté d'une foule d'instants

magiques, sans même être en mesure de nous rendre compte qu'ils sont là, devant nous, prêts à être vécus. Et au lieu de profiter de ces moments dans lesquels notre corps physique s'inscrit, nous pouvons les réduire à néant en étant enchaînés à des flots de pensées vagabondes. Coupés de la réalité, nous ne vivons qu'une fiction idéalisée et irréelle. Notre tendance à l'impatience peut ainsi nous faire oublier le premier enseignement de cette sagesse indienne, à savoir que chaque moment mérite notre attention. En d'autres termes, tout instant de notre vie a une fonction, un sens, une légitimité qu'il est nécessaire d'apprécier à sa juste valeur pour ce qu'il est : le témoin de notre existence et de notre humanité.

Le seul espace-temps qui importe vraiment est celui qui nous permet d'apprécier et d'expérimenter ce que nous vivons à l'instant.

Ici et maintenant, c'est le seul moment où nous pouvons agir, créer notre vie et impacter notre chemin. Plus encore, c'est dans cet intervalle rythmé par les battements de notre cœur que nous pouvons savourer la chance de faire partie de ce monde, par nos cinq sens. La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher sont ainsi des vecteurs puissants qui permettent de s'ancrer en pleine conscience dans l'instant présent. C'est grâce à eux que nous sommes notamment en mesure d'apprécier la beauté d'un coucher de soleil, le chant d'un oiseau, le parfum d'une fleur, la saveur d'un fruit mûr ou la caresse d'une vague. Ne serait-il pas dommage de laisser filer la grâce de tous ces instants réels qui, vécus intensément, nourrissent notre joie ? Si vous ressentez le besoin de profiter davantage de ce qui vous entoure, il peut être utile de pratiquer régulièrement un rituel d'ancrage. Retrouvez comment procéder en fin de chapitre. Simple et efficace, il consiste à vous recueillir quelques minutes pour prendre racine dans l'instant et développer

votre contact conscient à la terre. Au quotidien, chacun d'entre nous peut aussi agir pour se reconnecter à l'instant. Pour vous y aider, lisez les cinq conseils ci-après.

5 CLÉS POUR SE CONNECTER À L'INSTANT PRÉSENT

1 Se déconnecter du virtuel

En éteignant le téléphone portable, l'ordinateur, l'écran de télévision ou la radio, nous nous libérons de sollicitations intempestives qui nous maintiennent souvent dans un état déconnecté du moment dans lequel nous nous inscrivons physiquement. Devenez « injoignable » une heure par jour au moins pour favoriser votre pleine présence dans l'instant. Augmentez progressivement ce temps « off ».

2 Faire une chose à la fois

Si nous avons appris à jongler simultanément entre différentes tâches et à être ainsi, *a priori*, plus productifs, il importe de considérer le revers de la médaille. En réalisant plusieurs travaux au même instant, logiquement l'attention à l'égard de chacun d'eux est moindre. Au travail ou dans votre vie personnelle, commencez donc par vous consacrer pleinement à une activité à la fois. Plus vous vous focaliserez sur une seule action à accomplir, plus vous serez investi et attentif à ce qu'il se passe audit moment. Si par exemple vous préparez un repas, n'en profitez pas pour appeler un ami au téléphone ou regarder un épisode de votre série préférée.

3 Respirer

Lorsque votre esprit a tendance à se laisser happer par des pensées et à vous emporter émotionnellement dans un espace-temps autre que celui dans lequel vous vous trouvez, fermez les yeux quelques instants et observez simplement les mouvements naturels induits par votre

respiration. Accueillez-les en toute quiétude. Puis, lorsque vous sentirez votre mental apaisé et reconnecté au présent, ouvrez les yeux.

4 Pratiquer une activité alliant corps et esprit

Yoga, sophrologie, tai-chi, qi qong, arts martiaux, méditation : il existe de nombreuses activités qui favorisent la synergie entre corps et esprit tout en vous inscrivant dans l'ici et maintenant. Si vous en faites une pratique régulière, leurs bénéfices seront décuplés, y compris dans votre vie quotidienne. Pour déterminer l'activité qui vous convient le mieux, inscrivez-vous à un cours d'essai, généralement à prix très doux.

5 Faire une retraite silencieuse

Pour ceux et celles qui souhaitent optimiser leur connexion à l'instant présent, la retraite silencieuse est une expérience unique. En gardant le silence, le calme s'installe à la fois en notre cœur, notre mental, notre corps et notre âme, ce qui permet d'avoir une autre appréciation du temps et de mieux l'accueillir, seconde après seconde. Si le fait de vous retrouver isolé pendant plusieurs jours dans un couvent, un ashram ou en pleine nature vous effraie, vous pouvez commencer par écouter votre silence intérieur quelques minutes par jour !

S'affranchir de l'anticipation omniprésente qui paralyse notre vie

Il peut être plaisant, voire ressourçant, de penser à un événement futur, source de joie et d'excitation. Encore est-il essentiel de ne pas se laisser happer systématiquement par cette projection au risque de passer à côté de ce qui est. Se recentrer sur ce que le présent peut nous offrir et sur la manière dont nous pouvons le façonner, permet de cultiver une énergie positive, inspirante et créatrice dans la matière. Se défaire de ces anticipations permanentes est parfois difficile. Si cette tendance est due en

partie à notre sensibilité et personnalité, il convient également de souligner que la société a aussi sa part de responsabilité dans ce mode de fonctionnement. En effet, si nous observons la manière dont nous nous comportons parfois envers les enfants, nous constaterons que nous les encourageons à se focaliser sur l'avenir, et ce, dès le plus jeune âge. Adultes et professeurs jouent, en ce sens, un rôle lorsqu'ils imposent des standards dans l'acquisition des connaissances à posséder à un moment donné ou demandent de manière précoce un positionnement professionnel avec cette question en apparence innocente : *« Et toi, que feras-tu quand tu seras grand ? »* Même posée avec bienveillance de manière à stimuler l'imaginaire des plus petits, force est de constater que cette question devient un enjeu central dès lors que l'on franchit le cap du collège. Aussi, au lieu d'inviter l'enfant à se connecter à ses ressentis, à développer ses talents naturels ou à en acquérir pour mieux se positionner dans ce futur monde d'adultes, il lui est de plus en plus demandé d'entrer dès sa jeunesse dans un moule pour correspondre à une norme et déterminer son orientation, alors même qu'il n'y est peut-être pas prêt. Quand cette « course au futur » est positive, l'individu découvre sa vocation, construit son projet, rassurant par là même ceux qui l'entourent – encore faut-il que ce désir soit socialement acceptable et compatible avec l'espoir des siens ! Mais si ce positionnement sur le futur s'avère plus long ou difficile pour l'adolescent par rapport à ses camarades, il n'est pas rare qu'il éprouve un stress, parfois important, d'être « différent », alors qu'il est tout simplement lui-même. La projection sur l'avenir peut ainsi devenir anxiogène et, paradoxalement, être la seule chose à laquelle on songe en craignant qu'il n'y ait pas de place pour nous en ce monde. Les divagations de notre esprit vers un espace-temps futur se poursuivent tout au long de notre vie. La manifestation de notre impatience vis-à-vis du futur ou la crainte d'arriver à une certaine échéance peut nous faire négliger le présent qui file sous nos yeux.

Les divagations de notre esprit vers un espace-temps futur opèrent une dualité dans notre être : physiquement dans le présent et psychiquement dans l'avenir,

nous oublions notre unicité cœur-corps-âme

À y regarder de plus près, cette constante fuite en avant vers le futur est en parfaite cohérence avec le tempo de nos sociétés modernes, où tout semble s'accélérer et où ce que nous possédons devient dépassé en l'espace d'un claquement de doigts. Le smartphone, par exemple, est une illustration parfaite de ce phénomène. À peine sorti de l'usine, il est déjà obsolète dans la tête de ses créateurs sans cesse à la recherche d'un modèle intégrant de nouvelles fonctionnalités. Cette quête incessante de perfection fait bien entendu au passage le bonheur de ceux qui les commercialisent, proposant chaque année un nouvel objet onéreux, s'arrachant partout dans le monde à plusieurs centaines d'exemplaires à la seconde. Et à l'image d'un enfant jamais rassasié de cadeaux le jour de son anniversaire, le consommateur songe souvent, à peine son achat effectué, à celui de l'année prochaine ! Au lieu de prendre le temps de découvrir, d'apprécier et de personnaliser cet objet, il détecte rapidement ce qui lui fait défaut et espère déjà que le prochain modèle saura combler les failles de celui qu'il vient de s'offrir. Oui, les progrès techniques ont révolutionné notre quotidien mais aussi les modes de pensée de l'homme depuis la révolution industrielle, qui tourne son regard plus que jamais vers un *« futur désirable »*, supposé plus intéressant, car plus *« évolué »*. Étant donc habitués dès notre venue au monde à ce que tout aille vite autour de nous, notre tendance à songer à ce qu'il adviendra dans notre vie ou à ce que nous pourrons obtenir est plus susceptible de faire partie de notre nature.

Outre cette énergie de progrès qui nous pousse à réfléchir parfois plus à demain qu'à aujourd'hui, chacun de nous, en tant que membre de la société, est naturellement influencé par le conditionnement dans lequel nous baignons depuis l'enfance, celui qui nous montre « la voie » que nous devons emprunter pour correspondre à la norme. Loin d'être réduite à notre futur métier, elle concerne également notre mode de vie, notre

épanouissement affectif et ce qu'il nous « faut » acquérir. Or cette intégration du modèle dominant, relayé par nos proches et les institutions sociales, nous contraint malgré nous à penser au « comment » nous pourrions maîtriser notre vie afin que celle-ci se dirige dans le sens désiré par le collectif. Aussi ces projections du futur occupent-elles beaucoup d'espace et de temps. En n'étant pas pleinement dans ce moment présent, c'est toute sa saveur qui en est altérée : nous avons plus de mal à ressentir nos émotions et nous ne prêtons que peu d'attention aux signes de l'Univers qui nous guideraient pourtant bien mieux sur le chemin de notre réalisation que les injonctions sociétales.

Ce conditionnement tronque ainsi la réalité temporelle, pouvant aller jusqu'à polluer notre âme en lui imposant de respecter un rythme prétendu idéal : l'achèvement des études vers vingt-deux ans, le mariage aux alentours de trente ans, la naissance de ses enfants par la suite. Il n'est ainsi pas rare de passer du temps à fantasmer le moment où nous réussirons une à une ces étapes. Phénomène étrange : au moment même où nous y parviendrons, il n'est même pas certain que nous savourions ces moments comme il se doit, que nous investissions à 100 % l'instant. Nous sommes déjà parfois dans de nouvelles projections. En épousant cette spirale infernale, nous reléguons ainsi le présent au second plan sans pour autant apprécier, une fois qu'il se matérialise dans notre vie, ce futur tant pensé par notre esprit. Et alors même que nous déclarons à qui veut bien l'entendre *« J'ai tellement hâte d'avoir/de vivre ceci ou cela »*, nous avons oublié, dès lors qu'il est exaucé, toute la joie que ce vœu était censé nous apporter ! L'ironie du sort est à son comble : faute d'être passés à côté de certains aspects de notre vie lorsque nous nous projetions, nous omettons à présent nos émotions, incapables d'apprécier une nouvelle fois, tel qu'il se doit, ce que l'Univers nous offre à l'instant même.

Et que dire de ceux ne parvenant pas à cocher à terme une ou plusieurs cases de ce futur souhaitable ? Si certains font heureusement preuve d'indulgence envers eux-mêmes, de patience ou dédramatisent la chose,

beaucoup se sentent en revanche perdus, frustrés ou en complet décalage avec leurs semblables. Or dès lors que l'on se sent en marge, il n'y a qu'un tout petit pas à faire pour que la machine à autodénigrement s'emballe et, avec elle, la colère, la tristesse et les comparaisons malsaines empreintes d'un sentiment d'infériorité vis-à-vis de tous ceux qui, soi-disant, « réussissent leur vie ».

En somme, en plus d'avoir consacré une partie du moment présent à construire dans notre tête le film de notre vie en accord avec les croyances de la société, à planifier le moindre de nos faits et gestes pour les vingt ou trente années à venir, nous voilà en proie à une triste rumination mentale qui tourne en boucle : *« Mais pourquoi cela ne se passe-t-il pas normalement pour moi ? »* Or si nous savons désormais que les aléas et les obstacles font partie de notre chemin pour une raison connue par notre âme, il est tout aussi important de comprendre que le timing de notre existence est lui aussi parfait vis-à-vis de ce que nous sommes venus expérimenter dans cette vie.

Au lieu de vouloir nous calquer sur un modèle rêvé ou imposé, vivons sur le rythme de notre âme en comprenant que seul le moment présent est source de vérité.

Rien ne sert de penser que notre bonheur dépend du jour où nous aurons enfin réussi à signer tel contrat, à emménager dans une autre région, à rencontrer l'homme ou la femme de notre vie, à terminer de payer notre prêt immobilier ou atteint l'âge de la retraite. Toutes ces pensées ne sont en réalité que des croyances qui, répétées dans le temps, peuvent nous éloigner de tous les autres plaisirs et moments de lumière que nous pourrions vivre

dans le présent ! En outre, projeter un sentiment de plénitude en le faisant dépendre d'un événement en particulier constitue très souvent une fuite en avant, un moyen de se soustraire à ce qui se passe sous nos yeux, car nous ne voulons pas l'affronter de manière concrète. Et si le fait de se créer une échappatoire mentale peut être salvateur dans certains cas douloureux tels que la maladie, associer un fait futur à une libération personnelle nous fait souvent vivre en apnée pendant toute la durée que prendra la matérialisation de notre souhait. Un calcul qui peut s'avérer très dangereux. Car dans les faits, comment pouvons-nous réellement savoir que réaliser telle ou telle chose à l'avenir nous rendra effectivement plus heureux ? Que se passera-t-il si cela n'est pas le cas ? Et quand bien même auriez-vous raison, cela vaut-il la peine de vivre le présent dans une irréalité qui vous coupe de tout ce qui vit en votre être et tout autour de vous ?

Solder le passé pour mieux vivre ce qui est à venir

En nous enseignant que chaque moment est le bon moment, cette troisième sagesse indienne nous rappelle l'humilité dont nous devons faire preuve dans notre existence du fait de notre condition humaine. Nous ne sommes pas en mesure de tout maîtriser comme nous aimerions parfois le croire. Et en dépit de tous les efforts que nous déploierons, à titre individuel ou collectif, pour tenter de contrer ce sort, il nous sera impossible de tout analyser, expliquer et gouverner. Quoi que nous serions tentés de faire pour accélérer le cours de notre vie afin de parvenir à un point précis de l'avenir, cela est tout bonnement irréaliste : nous ne sommes ni les maîtres, ni les gardiens de l'horloge du temps. C'est une force plus grande que nous – peu importe la manière dont on la nomme – qui écoule, seconde après seconde, les rayons de lumière dorés avant de céder la place à la lueur des étoiles dans le ciel. Et chacun de ces moments possède sa beauté, sa vérité, pour peu que nous acceptions de l'accueillir. Oui : chaque moment est le bon moment et il n'appartient qu'à nous de l'apprécier pour ce qu'il est, au lieu

de ruminer un futur potentiel ou un événement certes magique mais dont l'heure n'est pas venue.

Si, à première vue, la sensation que le temps ne passe pas assez vite est parfois agaçante ou source de tristesse, il se peut que vous posiez un tout autre regard sur cette même période. Le recul vous permettra de vous rendre compte que cette parenthèse temporelle qui vous a séparé de l'instant rêvé avait finalement sa raison d'être et aura été source d'un enseignement majeur ou vous aura fait goûter à d'autres joies auxquelles vous n'aviez pas pensé. Il est important de savoir lâcher prise pour retrouver, par moments, le chemin de sa paix intérieure. Cela vous permettra, au lieu de répéter le sempiternel *« Quand est-ce que cela viendra ? »,* d'aborder votre vie avec un tout autre regard, plus philosophe. En effet, si nous réussissons à ce que notre âme entende cette sagesse et l'intègre, le stress, l'angoisse ou le dépit que nous éprouvons dans l'attente de l'avenir diminueront puisque nous saurons, au plus profond de nous-mêmes, que ce que nous désirons se manifestera au moment où nous serons en capacité de l'accueillir pleinement. En conséquence, l'inquiétude ou l'impatience n'occuperont plus une place centrale dans notre existence et, si ces émotions reviennent jouer les trouble-fête, nous saurons mieux nous reconnecter à notre être et à l'Univers qui, tous deux, nous montreront, chacun à leur manière, que tout est en réalité parfait en ce présent vécu. Enfin, lorsque ce que nous avons tant désiré se manifestera sur notre route, nous nous rendrons compte à quel point cela est en osmose avec notre âme et prend sens sur notre chemin à ce moment précis. Voilà pourquoi il est vain de nous comparer aux autres, que ces derniers soient des proches ou des personnes représentatives de notre génération.

Il n'existe pas un « bon moment » pour tous, intervenant à un âge précis ou à une même période de l'existence. Chacun

d'entre nous est unique, tout comme l'est la chronologie de nos vies.

Si certains ont la chance de rencontrer leur compagnon de vie dès l'adolescence, de se marier jeune et de rester toute leur vie ensemble, d'autres seront amenés à vivre de longues périodes de solitude teintées de souffrance avant qu'une rencontre vienne éclairer leur chemin. Contrairement à nos croyances acquises, il existe autant de chemins de vie que d'individus et si une tendance générale se dessine, elle n'est pas pour autant une voie sacrée à imiter coûte que coûte. Celle qui l'emporte sur tout le reste est en réalité la nôtre. Lorsque votre mental prend le dessus pour vous signifier qu'il n'est pas « normal » ou « juste » – notamment par rapport à ce que vous observez autour de vous – que vos souhaits ne soient pas déjà réalisés dans votre vie, il est important que vous puissiez également solliciter votre part plus spirituelle pour entendre ce que celle-ci ressent de son côté. En laissant tomber les barrières de l'ego, vous pourriez éprouver en toute sincérité que vous n'êtes peut-être pas prêt à expérimenter ce que vous pensez rationnellement vouloir plus que tout, pour une juste raison. Et même si cette hypothèse n'est pas agréable sur un plan concret et défie votre fierté, elle s'avère une piste intéressante à creuser. Laissez-vous quelques instants en tête à tête avec votre cœur pour savoir ce qu'il en pense. Peut-être vous soufflera-t-il que ce que vous souhaitez accueillir mentalement ne peut se matérialiser tant que certains blocages, événements ou relations laissés en suspens seront présents dans votre existence. Ces derniers peuvent trouver leur source dans des liens qu'il convient de couper afin de fermer définitivement des portes, des blessures qu'il faut nettoyer ou des enseignements dont vous n'avez pas encore saisi toute la teneur. Si tel est le cas, il vous faudra en quelque sorte « solder le passé » pour laisser toute la place à la nouveauté.

Par exemple, si vous mourez d'impatience de trouver enfin le bon partenaire, votre être profond peut ainsi vous faire comprendre qu'il est

d’abord nécessaire de cesser de vous fonder sur une précédente histoire, aussi forte fut-elle. Concrètement, il est possible que vous deviez arrêter d’entretenir toute relation, même amicale, avec cet ancien amour afin que son rayonnement n’impacte plus votre vie. Autre hypothèse : peut-être aurez-vous besoin de vous confronter à certaines attitudes répétées malgré vous dans vos rapports avec autrui, vous faisant plus de tort que de bien, telles que le fait de manquer de respect envers vous-même, celui de nier vos besoins réels, de manquer de clarté dans ce que vous désirez, de vouloir tout contrôler ou à l’inverse d’être dépendant. En mettant ainsi le doigt sur ce que vous devez initier dans le moment présent, vous vous rendrez compte par là même qu’il vous offre un cadeau : celui de repartir sur de nouvelles bases. Bien entendu, certains pourront me dire que même en opérant ce travail sur eux-mêmes, ils ne pourront jamais avoir la certitude que leur souhait le plus cher se réalisera, ni même s’il a vocation à réellement s’incarner dans la matière. Je leur répondrai que cela est vrai mais qu’en étant affranchis de ces poids, ils se sentiront allégés et auront aussi nourri leur karma de leurs intentions les plus chères.

Mettons à profit l’instant présent pour transcender nos croyances et pensées négatives afin de nous ouvrir davantage à l’abondance positive dans notre existence.

Si j’attends avec impatience d’être enceinte mais qu’au fond de moi, je crois que je ne serai jamais une bonne mère, il est certain que je ne mets pas ma pierre à l’édifice dans la concrétisation de ce projet ! Aussi est-il sain de travailler sur votre fonctionnement interne, pour que votre âme et votre esprit soient en parfait alignement avec ce que vous voudriez voir prendre forme dans votre vie.

Croire sincèrement que l’on mérite ce que nous désirons, être en mesure de le visualiser, de le ressentir et de le vivre d’ores et déjà est un préalable nécessaire à la survenue concrète de cette part de rêve. Que nous devions explorer plus en profondeur notre manière de fonctionner ou de nous

positionner vis-à-vis de certaines personnes, la distance temporelle nous séparant d'une réalisation future désirée a toujours une signification, nous obligeant à faire preuve d'une bienveillante sincérité envers nous-mêmes. Et s'il est certain que nous coconstruisons avec l'Univers les événements que nous sommes amenés à vivre, il en est de même quant à leur temporalité. Même si nous ne maîtrisons pas notre horloge de vie, nous avons cependant une part de responsabilité dans le tempo lié à l'achèvement de nos rêves. Aussi, plus nous sommes proches de notre lumière et de notre vérité, plus nous sommes à même de comprendre dans certaines situations ce qui peut parfois nous manquer pour qu'un projet se réalise ici et maintenant.

C'est ce qui est arrivé à Malik *(lire son témoignage ci-après)* qui, en se rapprochant de son cœur, est parvenu à mettre un sens à l'attente le séparant de son projet de vie qui « tardait », et a cessé de considérer l'instant présent comme une perte de temps.

L'histoire de Malik qui s'est réconcilié avec le présent

« Depuis ma plus tendre enfance, je caressais le rêve de traverser la Méditerranée pour venir en France et y faire ma vie. Ce pays agissait comme un véritable aimant, sans que je comprenne trop pourquoi ! Lorsque j'entendais les noms de certaines grandes villes, mes yeux pétillaient et des images m'envahissaient, comme si elles avaient toujours fait partie de moi. Lorsque mes voisins ou les amis de mes parents revenaient de leurs vacances en France, ils ne manquaient jamais de me montrer leurs photographies des endroits qu'ils avaient visités. Curieusement, ceux-ci me semblaient très familiers. » Dans sa chambre d'enfant, Malik collectionne soigneusement tous les objets se rapportant à la France et travaille assidûment cette langue que seul son père comprend. À l'adolescence, Malik entreprend des recherches pour passer du rêve à la réalité. *« J'ai découvert que je pouvais achever le lycée en France pour obtenir le baccalauréat et poursuivre mes études dans une université publique. »* En dépit de solides arguments pour plaider sa cause, Malik se heurte à l'opposition bienveillante de sa famille, qui ne peut se résoudre à laisser leur fils adolescent partir dans un pays dont ils ignorent tout. *« Mes parents avaient perdu quelques années auparavant ma sœur d'une grave maladie : je pense que mon départ aurait, dans leur esprit, ravivé une blessure qui peinait à cicatriser. Sur le fond, ils n'étaient pas défavorables à ce que je réalise mon rêve mais ils souhaitaient que je sois aussi plus mature afin de me débrouiller seul. Aussi, même si j'étais un peu déçu lorsqu'ils m'ont fait part de leur décision, je ne leur en ai pas voulu. Je me suis dit que j'avais la vie devant moi. »* Au lycée, Malik s'accroche à son rêve, déterminé à trouver comment étudier à l'université en France. Il découvre la nécessité de réussir un

examen de langue attestant d'un niveau de français avancé. Malik ne se décourage pas. En parallèle de la préparation du baccalauréat, il s'inscrit au centre culturel français de sa région, où il travaille sans relâche grammaire, conjugaisons et culture. Sa licence de psychologie en poche, le jeune homme effectue les démarches pour achever ses études supérieures en France. Cette fois, il en est sûr : c'est la bonne ! *« Mais, alors que je finalisais les derniers papiers pour partir, j'ai reçu une convocation de l'armée. Contre toute attente, j'avais finalement été jugé apte et je devais effectuer dix-huit mois de service militaire. Sur le coup, j'ai été profondément démoralisé. J'avais la sensation que la vie s'acharnait contre moi et je ne comprenais pas pourquoi Dieu ne m'accordait pas la réalisation de ce projet dont je rêvais depuis l'enfance, et pour lequel j'avais tant travaillé. Je ressentais une telle injustice ! »* Pendant ses dix-huit mois sous les drapeaux, Malik acquiert de l'expérience comme psychologue auprès des soldats et finit par comprendre la raison pour laquelle ce qu'il désire plus que tout est retardé. *« Si j'étais certain de mon projet de vie, je manquais néanmoins de confiance en moi et d'assurance dans mon métier, ce qui aurait pu être préjudiciable à mon intégration en France. L'armée m'a permis d'acquérir ce qui me faisait défaut : pouvoir assurer des suivis psychologiques sur une longue période, découvrir des pathologies que je n'aurais jamais pu voir ailleurs, être en mesure d'affiner mon expertise. À la fin de mon service militaire, j'étais devenu un vrai professionnel. »* Libéré de ses obligations, Malik retourne à la vie civile, poursuivant toujours son rêve qu'il préfère à présent garder pour lui, par superstition ! Il travaille au sein d'un hôpital pour gagner encore en expérience clinique. Puis, en quelques mois, tout s'accélère. *« J'ai ressenti que l'instant tant attendu était enfin là, tout proche. Cette fois-ci, la procédure a été si fluide que j'en ai été déconcerté. Chacune des étapes me semblait facilitée par Dieu. »* Le pressentiment de Malik se confirme : au mois de juin, il obtient sept acceptations dans des universités françaises pour y préparer son master. Deux mois après, il s'installe en France et il y vit toujours. Il y a trouvé un travail et sa future femme. *« Le timing de ma vie a été décidément parfait ! En somme, je n'ai jamais été "retardé" dans mon projet : l'existence m'a fait simplement le construire de manière plus réaliste et tout ce que j'ai vécu l'a enrichi à sa manière. »*

Dès lors que nous choisissons de cultiver cette troisième sagesse, nous nous imprégnons d'une énergie lumineuse extrêmement positive qui nous fait apprécier chaque instant de vie pour ce qu'il est et comprendre que le cours de notre existence se déroule à un rythme en parfaite adéquation avec notre chemin. Cette philosophie nous fait renouer avec une faculté importante : celle de nourrir notre optimisme et plus encore la foi en qui nous sommes et ce que nous devons vivre, facilitant par là même l'inscription de nos rêves dans une réalité physique. Alors que nous ne pouvons prévoir tout ce qu'il adviendra dans notre vie ni le moment où l'Univers matérialisera les événements, il n'en demeure pas moins que certains projets nous animent au plus profond de nous, peut-être même depuis notre enfance, à l'instar de Malik. Vivre dans un pays lointain,

entreprendre un tour du monde en camping-car, devenir acteur ou créer un orphelinat pour les enfants des rues, peu importe ce qui résonne en notre être, nous ressentons alors que cette envie fait partie de notre chemin et – plus encore –, de notre identité, jusqu'à se confondre presque avec le pourquoi de notre venue au monde. Et même si la société ou le milieu dans lequel nous évoluons nous fait comprendre que cela est inaccessible et nous supplie de devenir « raisonnables », nous n'en avons cure, car nous sommes intimement convaincus que telle est la voie de notre cœur.

Comprendre que chaque moment est le bon moment donne de la force et de la densité à nos rêves et permet de les faire exister dans le réel.

Si nous ne pouvons deviner le moment où cette part de nous se réalisera pleinement, nous pouvons en revanche travailler en ce sens à chaque instant, en initiant des petits pas qui inscriront ce projet dans la matière. Ces derniers peuvent être très concrets ou plus abstraits, impersonnels ou toucher à vos croyances et à votre énergie. Suivons le « GPS » de notre âme ! Tout ce que nous initierons aura une saveur particulière, un goût de victoire avant l'heure, nous encourageant à continuer de poursuivre ce que nous ressentons comme juste, en faisant abstraction de ce que nous ne maîtrisons pas : le temps. Cette dynamique est salvatrice : si nous l'épousons, nous avançons sur notre chemin en minimisant nos angoisses et nos questionnements sur la date où nous pourrons nous retourner sur le chemin parcouru et déclarer : *« J'y suis parvenu ! »* Oui, en comprenant que tout ce qui se passe sur notre route intervient en temps voulu, nous nous focalisons davantage sur ce que nous pouvons réellement maîtriser, à savoir notre positionnement dans l'instant. Un lâcher-prise face au temps s'opère ainsi plus naturellement car nous savons que ce qui compte est d'écouter

durablement notre âme et de veiller à son alignement dans la matière. Le timing, lui, est laissé à l'Univers, qui l'ajustera en cohérence avec notre destinée. Il n'y a donc aucune raison de s'inquiéter ou de se montrer impatient : si quelque chose doit prendre forme dans notre vie, cela arrivera de manière juste, au bon moment. C'est ce qu'a compris Héloïse qui, le jour de ses trente et un ans, a décidé de passer un pacte moral avec le temps en déposant les armes.

L'histoire d'Héloïse en quête de son âme sœur

« Depuis l'enfance, j'ai le sentiment très fort d'être venue sur terre pour retrouver quelqu'un, une personne que je ne connais pas mais dont je sais tout. Si cela semblait romantique lorsque j'étais petite fille et adolescente, ce fut aussi la source d'une grande souffrance intérieure, que je ne pouvais partager avec mes amis et encore moins ma famille. Comment aurais-je pu leur expliquer qu'il m'était impossible d'être pleinement heureuse tant que je n'aurais pas fait cette rencontre dont l'empreinte peuplait mes rêves et ressentis ? Il n'était pas ici question d'un désir d'être en couple pour me calquer sur un conte de fées. Je souhaitais simplement que cet être puisse me retrouver pour que nous poursuivions ensemble notre chemin, là où nous l'avions laissé. Plus le temps défilait, plus j'étais tourmentée de ne pas croiser sa route. Je ne comprenais pas pourquoi la vie me privait de la seule chose qui m'importait vraiment. »
Héloïse entre dans l'âge adulte et voit tour à tour ses amies s'installer en couple. Seule célibataire du groupe, elle devient aux yeux de tous une séductrice qui n'a pas le désir de s'engager réellement. D'un tempérament extraverti, la jeune femme épouse ce rôle. *« À partir de mes vingt ans, j'ai eu de nombreuses liaisons. Dans mon entourage, les gens pensaient que j'étais une amoureuse de l'amour, qui aimait séduire et vibrer. J'ai laissé dire. D'une part pour ne pas éveiller les soupçons sur ce que je ressentais au plus profond de moi et éviter de passer pour une folle en révélant ce que je croyais, d'autre part parce que je désirais parfois oublier ce que mon âme me soufflait depuis que j'étais petite fille. Lorsque je rencontrais un homme, j'espérais à chaque fois qu'il était cet être précieux. »* Héloïse papillonne pendant de nombreuses années, jusqu'à une rupture difficile, qui la marque durablement. *« J'ai eu la chance de vivre trois histoires très fortes. Avec le recul, je n'ai aucun doute sur le fait que j'étais liée à chacune de ces personnes sur un plan spirituel vu l'intensité de nos ressentis. Ma dernière histoire fut en ce sens très douloureuse car j'avais sincèrement pensé que cet homme était le bon. Tout ce que nous vivions était évident, fort et éveillait nos âmes respectives. Cependant, notre relation s'est brisée au bout de trois ans : s'il m'aimait, il était tout aussi incapable d'assumer pleinement cet amour et d'opérer les choix qui s'imposaient. J'ai fini par le quitter, le cœur en miettes. »* Lasse de cette quête incessante qui la poursuit depuis l'enfance, Héloïse lâche prise pour se consacrer à sa carrière, qui prend un nouvel essor dans une ville à l'autre bout de la France. *« Ma*

dernière histoire m'avait anéantie : je n'avais plus la force de continuer à chercher l'amour. J'ai même commencé à douter de moi : et si tout cela n'avait été qu'un fantasme, une illusion que j'avais soigneusement entretenue ? Aussi, j'ai volontairement cessé de vouloir forcer le destin. J'avais trente et un ans, j'étais célibataire mais je ne souhaitais pas pour autant entrer dans la norme si c'était pour vivre quelque chose de moyen, sans relief. J'ai en quelque sorte fait une pause sentimentale, en me disant que si je devais réellement rencontrer mon âme sœur, elle viendrait, en temps voulu. Et que si, à l'inverse, tout cela n'avait été qu'un fantasme, l'Univers me le ferait également comprendre à sa manière. » Héloïse noue de nouvelles amitiés, se crée un nouveau cocon dans sa ville d'adoption et se recentre aussi sur elle-même, en profitant pour voyager aux quatre coins du monde. *« Paradoxalement, je finissais par redouter qu'une personne fasse voler cet équilibre en éclats ! Tout ce qui m'importait à l'époque, c'était l'exposition de peinture que je devais réaliser à Londres. C'est à ce moment précis que mon chemin a croisé celui de John, qui est devenu ma plus grande muse : le destin est décidément joueur sur le plan du timing ! Dès lors, tout s'est aligné à la perfection : l'un comme l'autre a ressenti un appel d'âme très fort dès la première rencontre. Aujourd'hui, nous sommes mariés et les heureux parents d'une petite fille de deux ans. Nous avons conscience que ce que nous vivons est précieux. Finalement, mon être profond ne s'était jamais trompé : retrouver ici-bas mon âme sœur faisait bien partie de mon chemin de vie, il fallait simplement laisser au temps le moyen de nous réunir ! »*

Si la vie peut nous donner parfois l'impression de tester notre capacité à nous montrer patient, elle peut aussi s'avérer surprenante et nous prendre de court, au moment où nous nous y attendons le moins. Certains événements arriveront ainsi sur notre route de manière impromptue, alors même que nous pensions qu'ils n'interviendraient que bien plus tard dans notre existence ou qu'il serait même difficile – voire impossible –, de les voir se réaliser. Lorsque c'est le cas, nous pouvons nous sentir déboussolés, incapables de gérer ce qui nous arrive ou en proie au doute, même si le fait en lui-même est objectivement positif ! Ce chamboulement émotionnel est tout à fait naturel : il témoigne de notre surprise face à ce que la vie met sur notre route, hors de tout contrôle de notre part. Outre ce que nous éprouvons, notre esprit peut lui aussi s'emballer et s'interroger sur le sens de ce timing étonnant, incroyable ou, parfois, cruel. Notre cœur comme notre tête semblent ainsi poser à l'unisson cette énigmatique question : *« Pourquoi cela m'arrive-t-il maintenant ? »*

Laisser émerger notre être profond

Nous n'avons pas demandé que tel ou tel événement arrive sur notre route, ou du moins, même si nous avions conscience qu'il se matérialiserait un jour, nous aurions préféré qu'il prenne forme à un autre instant. Or le voilà, dressé devant nous : nous ne pouvons ni le contourner, ni l'éviter. Il est à présent une réalité. Bien entendu, la nature même de ce fait et de ce qu'il représente à nos yeux joue un rôle essentiel, étant donné qu'il apporte une nuance colorée ou plus sombre à notre tableau de vie. En d'autres termes, nous aborderons les choses de manière différente si le temps avance un projet nous tenant à cœur ou décide de nous priver d'un être cher. Dans le premier cas, même si nous pouvons nous sentir très surpris ou manquer de confiance en nous lorsque ce que nous désirons se manifeste de manière « anticipée », des émotions très positives nous submergeront également, tant nous souhaitions que cet événement fasse partie intégrante de notre chemin de vie. Ainsi, une fois le choc de la surprise passé, il est tout à fait probable que la joie voire l'euphorie l'emporte, et que nous mobilisions toutes nos forces pour aller au-delà de nos émotions déstabilisantes et accueillir ce cadeau dans notre existence. En revanche, lorsque la vie place sur notre route des faits qui en plus d'être source de dilemme ou de peine arrivent trop tôt pour nous, il est alors tout à fait légitime de nous sentir secoués et révoltés. En nous mettant dans une position inconfortable, l'Univers semble tester ici notre capacité à nous adapter, à nous positionner ou à nous relever, plus encore qu'à l'accoutumée.

Cependant, au-delà de la sidération qui peut nous gagner, cette troisième sagesse indienne nous invite à ne pas oublier une clé essentielle : nous possédons en nous les ressources pour gérer et affronter les caprices du temps. En effet, et même si ce chaos semble n'avoir aucun sens si ce n'est de nous mettre à terre, il convient de ne pas sous-estimer cette force intérieure sommeillant en nous. Si l'existence se montre donc parfois injuste ou asynchrone vis-à-vis de notre tempo idéal, il est important de nous rappeler que nous sommes en vérité prêt, du point de vue de l'âme et de notre chemin, pour que ce fait intervienne dans notre vie. Aussi le mental et la partie la plus rationnelle de notre personnalité doivent-ils, lorsque le

temps s'affole, céder la place à l'émergence de notre être profond, qui nous guidera alors avec bienveillance sur cette route sinueuse. C'est ce que Sarah (*lire son témoignage ci-après*) a vécu : en lâchant prise sur son rapport au temps, la jeune femme est parvenue, pas à pas, à accepter une succession d'événements forts, dont le timing s'est avéré particulièrement complexe à accepter.

L'histoire de Sarah qui a réussi à dépasser les épreuves

« Pendant longtemps, j'ai fait partie de ceux qui planifient leur vie au détail près et se fixent des objectifs précis, parfois à long terme. Dans mon souvenir, je crois que cela a commencé à l'adolescence, où j'ai rapidement esquissé les contours détaillés de la vie d'adulte que je souhaitais mener. De l'année de mon premier investissement à celle où j'atteindrais le plus haut grade dans ma carrière, en passant par la date où je me rendrai à New York pour la première fois, tout était clairement noté sur un carnet, de telle sorte que je prenais toutes ces projections comme un engagement envers moi-même. » Amusés par ce trait de caractère singulier, ses proches la taquinent régulièrement à ce sujet, ce qu'elle vit plutôt mal. *« Ça n'avait rien d'une lubie : c'était ma manière de fonctionner, de concevoir la vie. Aussi étais-je blessée lorsque l'on tournait cela en dérision. Savoir que j'avais un schéma précis à respecter avec des étapes à valider les unes après les autres était en un sens très rassurant. Dans mon esprit, je ne laissais ainsi aucune place à l'imprévu, ce qui me donnait l'impression d'être forte et de maîtriser à 100 % mon chemin de vie. »* Parmi ces injonctions qu'elle se fait à elle-même, Sarah en a une sur laquelle elle est particulièrement inflexible : celle de ne pas donner naissance à un enfant avant trente-cinq ans. *« Même si j'ai toujours adoré les petits, devenir mère plus jeune représentait dans mon esprit un obstacle professionnel et personnel. J'avais peur que cela freine mon ascension vers le "sommet" que je visais dans mon métier et m'empêche aussi de profiter pleinement de la vie. Construire une famille marquait pour moi un point de rupture que j'envisageais comme une période à partir de laquelle je serais dans un sacrifice permanent ! »* De manière brutale, Sarah comprend que ses « plans de carrière » personnel et professionnel n'immunisent contre rien lorsque sa mère lui annonce qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. C'est un véritable choc pour Sarah. *« Jamais je n'aurais songé qu'il puisse lui arriver quelque chose. Ma mère, si épanouie, inspirante, lumineuse était mon roc, mon modèle. Une femme incroyablement forte qui m'avait élevée seule et s'était battue pour que nous ne manquions de rien. Pour moi, sa maladie n'avait "aucun sens" car elle venait de fêter ses cinquante ans et avait une hygiène de vie irréprochable. Je me répétais les mêmes questions en boucle :* Pourquoi elle ? Pourquoi si jeune ? *L'existence me paraissait soudain incroyablement sombre et injuste. »* Alors, Sarah lâche prise pour vivre intensément chaque instant auprès de sa mère. *« Les six mois qui suivirent sont à jamais gravés en moi. Chaque minute était empreinte d'un amour infini, de vérité. Ma mère avait fait une liste de tout ce qu'elle voulait vivre avec moi avant de partir, car elle se savait condamnée. Nous nous sommes attachées à réaliser chacun de ses souhaits. Certains étaient très simples*

comme notre tea-time *quotidien avec un éclair au chocolat ou celui de la lecture des œuvres qui nous avaient le plus touchées. D'autres envies nécessitaient l'accord des médecins, jusqu'à ce que ma mère décide de s'en passer. Nous sommes ainsi parties deux mois entiers en Asie, comme elle l'avait toujours rêvé, pour deux mois de vacances extraordinaires. »* Une fois rentrées en France, elles apprécient ce que chaque jour leur apporte : la floraison d'une rose, un après-midi au cinéma, un goûter improvisé. Puis l'état de santé de sa mère se dégrade et Sarah prend conscience qu'elle n'a plus beaucoup de temps à vivre. Elle reste alors à son chevet jour et nuit. Les instants de lucidité de sa mère deviennent plus rares, mais jusqu'au bout, ils auront été teintés de vie. *« Ma mère a rendu son dernier souffle alors que j'étais couchée près d'elle, éveillée. Peu après son décès, ma vie s'est accélérée. Moi qui avais toujours vécu en m'imposant un planning, je voulais désormais vivre en cohérence avec mon ressenti et l'énergie du moment. J'ai fait la connaissance d'Antoine. En l'espace d'un an, nous avons emménagé ensemble, fait le tour des États-Unis où nous nous sommes mariés sur un coup de tête à Las Vegas. Quelques mois plus tard, j'étais enceinte, à vingt-cinq ans, soit dix ans avant ma date "idéale". C'était une grossesse surprise. Lorsque nous l'avons appris, nous avons éprouvé une vague de bonheur infinie. Nous nous sommes lancés dans cette magnifique aventure, sans appréhension et contrairement à ce que j'avais toujours cru, je savais intimement que c'était le bon moment pour moi ! Aujourd'hui, Harmonie a cinq ans : c'est une belle petite fille épanouie qui connaît tout de sa grand-mère. Bien sûr, j'aurais adoré que ma mère puisse être encore là pour vivre ces merveilleux instants avec nous. Lorsque je regarde les grands yeux bleus d'Harmonie, je suis frappée à quel point elle lui ressemble. Où qu'elle soit, ma mère veille sur nous. »*

Comme en témoigne magnifiquement Sarah, nous sommes en mesure d'accueillir avec courage et force chacun des événements qui se présente à nous. De composer avec eux. Rien de ce qui se matérialise n'arrive trop tôt, même si cela nous met au défi, nous contrarie ou nous plonge dans un profond désarroi. En conséquence, le timing de notre existence est le seul qui s'avère juste puisqu'il reflète ce que notre âme est prête à traverser ici et maintenant. Dans les faits, cela peut parfois aller à contre-courant de la norme, du tempo désirable véhiculé par notre société ou notre famille. Ainsi serez-vous parfois confronté à un événement pouvant vous marginaliser s'il est jugé précoce au regard de ces prismes sclérosants. Néanmoins, si vous ressentez une envie irrépressible de vivre ce fait exceptionnel, je ne saurais que vous encourager à suivre votre instinct et cette petite voix intérieure qui vous montre la voie. Car une chose est sûre : rien n'arrive par hasard, que cela soit le fait en lui-même, ou l'époque où il intervient. Cependant, même lorsque nous sommes heureux qu'un fait se produise « rapidement » ou « très tôt » par rapport à ce que nous avions envisagé, nous pouvons avoir

besoin d'aide pour le vivre de la manière la plus optimale qui soit. Cela est d'autant plus vrai lorsque l'Univers semble avoir « anticipé » quelque chose de complexe sur notre chemin. Dans un cas comme dans l'autre, il peut être ainsi positif de se souvenir de tout ce que nous avons expérimenté jusqu'à présent dans notre vie et de porter une attention toute particulière à la manière dont nous avons réagi alors. Même si les faits en eux-mêmes ne présentent aucune similitude, la manière dont nous nous sommes adaptés par le passé recèle souvent d'indices précieux pour infléchir notre comportement dans le présent et faire face à ces aléas. En ce sens, n'hésitez pas à prendre ce temps pour vous recentrer sur ce qui a été : celui-ci peut constituer une véritable ressource pour gérer ce qui est, de la manière la plus douce et harmonieuse possible. Aussi, même si l'Univers est seul maître du temps et de l'agencement des événements se présentant sur votre route, votre âme recèle de nombreux trésors qui demeurent accessibles dès lors que vous acceptez de plonger en vous, en faisant fi de vos peurs et de tout ce qui peut vous paralyser. Ces richesses, constituées au gré du temps, pourront alors, si vous leur en laissez la possibilité, prendre votre main pour devenir ce partenaire qui vous guide, dans ce grand bal qu'est la vie. Ensemble, vous lancerez les pas, en suivant la mesure battue par l'Univers, pour réaliser votre plus belle danse : celle de votre destin.

VOTRE RITUEL DE SAGESSE

Préalablement au rituel d'ancrage, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir ici) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir ici).

LE RITUEL D'ANCRAGE

Ce rituel a pour but de nous aider à nous reconnecter à l'instant présent pour éviter toute divagation vers le passé ou de projection dans l'avenir. Il vous permettra ainsi d'accueillir chaque moment que la vie offre en y étant inscrit physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement. Voici cinq exemples d'actes symboliques : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

CONTEMPLER LES MOUVEMENTS DU VENT

Rendez-vous dans un cadre naturel que vous affectionnez ou, à défaut, qui se situe à proximité de votre lieu de vie ou de travail. Installez-vous confortablement, assis ou debout. Fermez les yeux quelques instants et ressentez l'air caresser votre visage. Détendez-vous.
Ouvrez les yeux et portez votre attention sur un arbre ou une fleur de votre choix. Appréciez tour à tour ses couleurs, sa forme, son énergie ou encore son parfum.
Observez ensuite le vent agiter les feuilles ou les pétales en vous focalisant sur sa force et son tempo. Imprégnez-vous de cette scène un instant et ressentez le calme s'installer en vous.
Pour clore cette pause et vous reconnecter en douceur, levez les bras au-dessus de votre tête en prenant une lente et profonde inspiration. Comptez jusqu'à cinq. En expirant, faites retomber vos bras dans un mouvement souple vers l'arrière sur huit temps. Recommencez 3 fois.
Retournez ensuite à vos occupations, empli d'une nouvelle énergie.

ÉCOUTER SON SILENCE INTÉRIEUR

Faites vœu de silence lors d'un moment où vous serez seul et libéré de toute obligation. Pendant cette parenthèse, soyez attentif à votre être dans sa globalité : écoutez les bruits de votre corps, percevez les sensations subtiles qui vous animent, accueillez le calme en vous et savourez ces quelques minutes en pleine conscience. À la fin de l'expérience, notez vos ressentis sur un petit carnet : plus vous renouvellerez cette expérience, plus ils s'enrichiront. Inutile de s'imposer une abstinence verbale d'une durée trop longue au départ. Commencez par cinq minutes puis augmentez progressivement.

MANGER EN CONSCIENCE

Redécouvrez le plaisir de manger en vous ancrant en pleine conscience dans le moment présent. Pour cela, prenez l'habitude de savourer chaque bouchée de votre repas en jouant avec vos cinq sens. Regardez votre assiette, sentez les arômes qui s'en dégagent, mâchez longuement pour vous délecter de toutes les sensations savoureuses venant combler votre appétit. Toutes les deux bouchées, posez votre fourchette et soyez attentif aux signaux envoyés par votre corps. Avez-vous encore faim ou êtes-vous rassasié ? Plus vous prendrez l'habitude de manger en conscience, plus vous saurez repérer la satiété, ce moment où il sera temps de clore votre repas en savourant, si vous en avez envie, une boisson chaude pour digérer. Le plaisir que vous prendrez à savourer vos repas en sera décuplé s'ils sont préparés par vos soins. Inutile d'être un cordon-bleu : l'essentiel est de cuisiner des aliments sains et savoureux en y ajoutant épices et aromates à votre goût. Une excellente opportunité de prendre soin de soi, de son corps, tout en créant des alliances originales. Il suffit de se laisser porter par son imagination et ses sens.

MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Évadez-vous une matinée ou un après-midi dans le cadre naturel de votre choix : parc, petit sentier de campagne, bord de mer ou forêt. Sur place, marchez lentement et connectez-vous progressivement à la flore et la faune qui vous entourent par le biais de vos cinq sens. Tour à tour, admirez le paysage, écoutez le chant des oiseaux ou les clapotis de l'eau, humez la délicate odeur des plantes ou celle des embruns. Puis arrêtez-vous un instant dans votre marche et ressentez l'énergie du lieu vous envahir agréablement, ici et maintenant. Observez cet environnement en silence, en pleine présence, pour le capturer et l'inscrire en vous. Reprenez ensuite votre marche jusqu'à votre point d'arrivée.

MÉDITER

Pour procéder à cette méditation d'ancrage, rendez-vous dans un endroit calme que vous appréciez. Celui-ci peut être un cadre naturel ou une pièce dont vous affectionnez l'énergie. Déchaussez-vous puis

installez-vous debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Redressez le dos, abaissez légèrement les épaules et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Laissez tomber les bras naturellement le long du corps puis fermez les yeux.
Respirez naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant le temps de chaque inspiration et de chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent, plus profond.
Prenez maintenant conscience de la position de votre corps et de sa verticalité. Ressentez plus particulièrement le contact de vos pieds posés à plat sur le sol. Appréciez-le dans sa pesanteur comme dans sa stabilité.
Imaginez à présent que des racines s'enroulent autour de vos chevilles puis s'enfoncent doucement vers le sol. Vous voilà désormais relié à l'énergie terrestre.
Procédez à une série de cinq inspirations et expirations. En inspirant, laissez cette énergie traverser votre corps en ressentant sa puissance circuler de vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne. En expirant, vous apprécierez sa diffusion progressive dans chacune de vos cellules. Après chaque série respiratoire, vos racines s'enfoncent de plus en plus profondément dans la terre. Prenez le temps d'apprécier cet ancrage pendant quelques secondes.
Une fois l'enchaînement réalisé, ressentez pleinement les effets de ce contact avec la Terre Mère. Vous êtes désormais solidement ancré au sol, tel un arbre. Vos racines sont stables, ce qui permet à l'énergie terrestre de circuler en vous de manière fluide. Éprouvez cette force inscrite en votre corps et votre âme.
Pour finir, déposez une intention qui vous rappelle l'importance de votre connexion au moment présent. Dites par exemple : *« Je m'inscris à chaque instant dans le présent, en unicité avec la terre. »*
Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec votre environnement. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Faites quelques mouvements doux pour éveiller vos mains, vos bras et votre tête. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire

circuler l’énergie. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

Sagesse n° 4
Ce qui est
terminé
est terminé

Cette quatrième sagesse indienne signifie que, lorsqu'une époque, une relation ou un événement s'achèvent dans notre vie, c'est parce qu'ils n'ont plus d'utilité à en faire partie : ils ont fini de nous enrichir, de nous délivrer leur enseignement, de nous mener là où ils le devaient. Cette quatrième sagesse conjugue subtilement les trois précédentes en leur faisant écho. En effet, dès que nous considérons que chaque fait a une raison d'être et que chaque instant est légitime, il devient alors naturel d'appréhender la nature impermanente, ininterrompue et cyclique de l'existence. Il est alors important d'accepter cet état de fait avec humilité, sérénité, pour mieux s'abandonner et tourner notre regard vers le seul espace-temps où nous pouvons agir dans la matière : le présent.

Je me souviens d'avoir eu une connaissance tout à fait intuitive de cette sagesse à dix ans. Nous étions en mai et répétions à l'école une pièce de Molière pour le spectacle de fin d'année. Chaque élève s'appliquait à apprendre son texte puis à le jouer sans relâche pour entrer au mieux dans la peau du personnage qui lui avait été attribué. Si l'exercice s'avérait difficile pour certains, il était aisé pour moi. Depuis toujours, je vouais un amour au théâtre, à la littérature et la récitation. Je n'éprouvais donc aucun mal à interpréter mon rôle. Qui plus est, j'étais très fière de pouvoir partager cet instant sous le regard bienveillant de ma grand-mère, venue exprès de Montpellier pour assister au spectacle. Après ma prestation, notre instituteur m'adressa un sourire satisfait accompagné d'un pouce victorieux et m'invita à écouter les autres. Mais mon attention fut vite détournée. Tout à coup, les sons me parurent brouillés, de moins en moins audibles jusqu'à ce que je n'entende plus rien. À l'inverse, mes yeux scrutaient et capturaient

chaque détail du décor dans lequel nous étions. Le vieux piano où j'avais dû jouer la *Lettre à Élise* de Beethoven des centaines de fois, les tapis de gymnastique étalés au fond où nous nous exercions, la grande table centrale sur laquelle nous faisions nos devoirs à l'étude. Chacun de ces espaces réveillait des souvenirs d'une enfance qui allait s'achever. Dans quinze jours, je quitterai définitivement cette école pour découvrir le monde du collège et de l'adolescence.

Cette pensée me bouleversa, je compris que mon quotidien allait être bientôt balayé. Que les murs, comme les visages, changeraient. Que mon professeur préféré ne me ferait plus cours. Que certains de mes amis ne seraient plus auprès de moi. Cette compréhension de l'impermanence de l'existence me plongea sur-le-champ dans un « replay » des plus beaux moments vécus en ce lieu. Je retenais avec force ces flash-back en fermant les yeux pour en percevoir et en ressentir toute leur intensité consolatrice. Mais ce défilé d'images me faisait à vrai dire autant de bien que de mal, car je prenais conscience que, malgré mes efforts, je ne pourrais jamais remonter le temps et me glisser dans une faille spatio-temporelle pour les revivre. Ces instants de l'enfance me semblaient comme des pas mouillés dans le sable : si leur trace était encore visible en ce jour précis, elle finirait par s'estomper progressivement.

Tout évolue et se transforme constamment

Lorsque je fis part de mon sentiment à ma grand-mère après l'école, elle me réconforta comme elle savait si bien le faire autour d'un bon chocolat chaud et de quelques biscuits. Elle évoqua avec douceur ce sentiment qui s'était emparé de moi ce jour-là : la nostalgie. En me faisant part de sa propre expérience, elle prononça cette phrase dont la justesse m'apaisa tout à coup : *« Si tu acceptes de laisser partir ces moments de bonheur, alors d'autres arriveront dans ta vie. »* Je me suis répété ces mots des centaines de fois avant mon entrée au collège. Comme souvent, ma grand-mère avait

vu juste. Sitôt la première journée écoulée, je me fis de nouveaux amis, Johanna et Sergio, qui firent irruption dans ma vie pour ne plus jamais la quitter. En vingt-cinq ans, cette phrase de ma grand-mère eut d'autres résonances puissantes sur mon chemin, tant et si bien qu'elle devint le mantra que j'utilise chaque fois que je me sens submergée par la présence d'heureux souvenirs du passé contrastant avec la page blanche du présent. La vie est un éternel mouvement, autour de nous et en nous, et tout évolue et se transforme constamment. Nous grandissons et affinons notre identité au fil des années, comme une image floue qui devient de plus en plus nette. Et si certains aspects de notre être nous paraissent immuables et ne faire qu'un avec notre âme, d'autres, en revanche, se consument ou s'effacent pour laisser la place à de nouvelles facettes, en phase avec notre vibration dans l'instant. Un accident de parcours ou une blessure de l'âme peuvent ainsi nous couper les ailes et transformer l'individu joyeux que nous étions en une personne sombre ou réservée. À l'inverse, les événements heureux que l'existence nous aura donné de vivre ont cette faculté de nous révéler la beauté de la vie et de doper notre potentiel à préserver une base de bonheur pérenne. Physiquement, nous connaissons également une constante métamorphose. La jeunesse de notre visage et de notre corps s'altère. Que nous l'acceptions ou non, notre seul reflet dans la glace témoigne d'une réalité : celle que le temps avance, bat la mesure et qu'il est essentiel de suivre sa cadence pour rester pleinement vivant.

En ce sens, s'accrocher à ce qui est passé en s'enfermant dans certaines croyances ou en cultivant ce qui n'a plus lieu d'être revient à nous figer dans un temps révolu. Notre énergie tout entière se trouve alors concentrée sur des souvenirs ou des réminiscences, ce qui nous empêche de prendre de l'élan pour sauter de nouveau à pieds joints dans le présent. Ce temps consacré à décortiquer ce qui n'est plus ne le fera pas pour autant ressusciter sur le plan matériel, même si l'intensité émotionnelle dans laquelle nous sommes plongés nous paraît tout aussi forte. Sans compter que nos souvenirs de ce passé, que l'on veut retenir coûte que coûte, diffèrent souvent de la réalité. Il n'est pas rare que notre esprit le déforme ou l'altère afin de correspondre à cette empreinte que nous désirons – consciemment ou non – conserver en notre être. Ainsi pouvons-nous

gommer d'une amitié ou d'un amour tout ce qui pourrait entraver notre vision « idéalisée », de peur de démystifier ce que notre esprit s'évertue à assimiler comme véridique. Il en va de même d'une époque ou d'un travail : nous pourrons parfois être tentés de nous rappeler uniquement leurs aspects positifs et occulter le moindre élément qui discréditerait notre « reconstitution ». En somme, si vivre constamment dans l'attente d'un futur désirable s'avère illusoire, se focaliser sur le passé peut avoir tendance à nous emprisonner, à nous soustraire de la seule vérité qui, pourtant, demeure constamment face à nous : celle de l'instant présent.

Lorsqu'un chapitre de notre vie touche à sa fin, cela implique que nous sommes parvenus au terme de son apprentissage. Et que notre être profond est prêt à poursuivre son histoire.

Bien entendu, si nous regardons le chemin que nous avons emprunté de notre naissance à aujourd'hui, nous constaterons que certains événements passés ont joué un rôle déterminant dans notre existence et influé sur notre construction en tant qu'individu. Il est tout à fait possible que nous évoquions notre parcours en le scindant en plusieurs périodes que nous rattacherons, selon notre sensibilité, à un âge, une relation, un métier, un pays. En prenant ce recul sur les étapes successives qui ont jalonné notre route, un sentiment singulier pourra émerger : celui d'avoir connu, à l'image du chat, plusieurs vies dans notre vie. Chaque étape, différente dans sa nature, sa durée, son intensité ou son contenu de celles qui l'ont précédée ou suivie, aura à sa manière posé une pierre à l'édifice de notre identité qui s'incarne dans notre présent. Et s'il est important que le passé ne soit pas une entrave à jouir pleinement du moment présent, les souvenirs que l'on garde en mémoire n'en demeurent pas moins une richesse inouïe, dont les

réminiscences nous permettent souvent de mieux comprendre le sens et l'apport de ce vécu. Et d'en tirer toutes les leçons pour que nos pas nous conduisent de manière plus éclairée.

Néanmoins, parvenir à l'achèvement d'un cycle pourra éveiller notre caisse de résonance émotionnelle, qui fera naturellement écho à la nature positive ou négative de notre vécu lors de cette période. À première vue, il semble évident de tourner la page lorsque cela permet de dire adieu à des tourments et symbolise le retour à un état émotionnel apaisé : il est humain de ressentir un grand soulagement ou une joie intense quand la vie nous donne la possibilité de mettre un point final à une expérience difficile, désagréable. Et lorsque la noirceur se trouve désormais derrière nous, nous pouvons éprouver une délicieuse sensation : celle de retrouver une liberté d'être, d'agir, de redevenir l'artiste de notre vie. Armé de notre plus belle plume, nous voilà prêt à écrire dorénavant les pages vierges de ce présent et à faire rimer chacun de ces mots avec bonheur. Une énergie de vie nous traverse alors, nos proches peuvent également nous trouver changés, plus souriants, alertes, positifs. Parfois, cet élan peut se révéler encore plus vif, profond, de telle sorte que nous souhaitons immédiatement tirer un trait sur les faits ou sentiments douloureux que nous avons expérimentés, pour reprendre le contrôle de notre existence, comme si de rien n'était. Dans cette hypothèse, notre vécu se voit « supprimé » de notre conscience par le fait de notre simple volonté : nous choisissons de ne pas l'évoquer, de l'« oublier » pour mieux avancer sur notre chemin. Or s'il est vital de nous ancrer pleinement dans l'instant présent et de ne pas devenir notre propre geôlier en nous enfermant dans le passé, il est tout aussi essentiel de ne pas occulter ce vécu, sous peine que celui-ci revienne un jour en boomerang dans notre vie jusqu'à déstabiliser l'équilibre que nous nous étions attaché à construire.

Ce constat, Yaëlle *(lire son témoignage ci-après)* a fini par l'opérer des années après avoir enterré au fond d'elle-même un lourd secret. C'est en

finissant par accueillir cette douleur passée qu'elle est parvenue à guérir son âme dans le présent.

L'histoire de Yaëlle et de sa guérison d'âme

« À l'âge de trente-cinq ans, ma vie s'est effondrée, du jour au lendemain, de manière violente. Moi qui étais enjouée, sociable et dynamique, j'ai commencé à faire des crises d'angoisse, de spasmophilie et d'agoraphobie. En quelques jours, la jeune femme hypersociable et citadine n'était plus qu'un lointain souvenir : je ne supportais plus ni la foule ni le bruit. Tout m'agressait, me déstabilisait, c'était devenu un véritable enfer au quotidien. » Inquiet, son mari pense d'abord à un burnout. Leur médecin de famille diagnostique des troubles anxio-dépressifs dus à un contexte professionnel hautement concurrentiel. S'ensuit la prescription de calmants et autres somnifères pour aider Yaëlle à retrouver un état apaisé. En vain. *« Intuitivement, je savais que mon médecin se trompait et que mes symptômes corporels et émotionnels m'alertaient sur quelque chose de plus profond qu'un simple stress. Pour autant, j'étais incapable de formuler ce dont il s'agissait. M'exprimer était devenu quelque chose de difficile, même avec mon mari : j'avais constamment mal à la gorge et perdais régulièrement l'usage de ma voix. Comme si mon corps ne souhaitait plus communiquer avec l'extérieur pour m'obliger à me poser et à tourner mon regard vers l'intérieur de mon être. »* Les semaines passent, l'état de Yaëlle perdure, en dépit du traitement prescrit. En parallèle, elle se tourne vers d'autres approches, notamment l'acupuncture et l'hypnose. *« Si la médecine chinoise m'a permis de refaire circuler l'énergie dans mon corps dès la première séance, l'hypnose fut plus longue à porter ses fruits. Malgré tout, j'ai poursuivi le processus, convaincue de trouver une clé à mon état. Lorsque nous avons commencé à nous approcher de cette vérité que mon esprit cherchait à taire par tous les moyens, mon thérapeute m'a permis de lâcher prise. Je craignais de faire remonter à la surface quelque chose de très douloureux mais je prenais aussi conscience que l'acceptation de cet épisode passé ferait partie intégrante de ma guérison et influerait sur mon évolution en tant qu'individu. »* En dehors des séances thérapeutiques, Yaëlle prend davantage de temps pour se reconnecter à son être. Activités physiques, méditation, arts créatifs : elle teste tout ce qui résonne en elle. Et un jour, une porte s'ouvre. *« Allongée sur le canapé après avoir couché ma fille, je me suis sentie pour la première fois moins oppressée. Et alors que je m'abandonnais à cette sensation agréable, une scène de ma vie datant de quinze ans m'est revenue en flashs successifs. Des images précises, violentes. Des bleus sur mon visage et mon corps. Mes cris, mes supplications. Un "non" bafoué. Ma robe déchirée, mes pleurs. Et un silence assourdissant. Je suis restée prostrée pendant un temps indéfini, en état de choc. Après avoir occulté cette vérité pendant des années, elle sortait des tréfonds de ma mémoire, pour que je puisse enfin l'accueillir et soigner les dommages qu'elle avait engendrés. Il m'a fallu des mois de thérapie pour comprendre ce qui m'était arrivé et la manière dont j'avais agi. Après cette agression, commise par*

un ancien compagnon, ma douleur s'était doublée de honte. Porter plainte ? J'y avais bien sûr songé à l'époque. Puis j'avais réfléchi à toutes les implications : constat médical, questionnements inquisiteurs des enquêteurs, éventualité d'un procès, incertitude d'obtenir gain de cause malgré tout. Sans parler de toutes les réactions de mes proches auxquelles je devrais faire face. Ce cocktail explosif a entamé mon courage : je me suis contentée de partir du jour au lendemain de la ville où j'habitais alors. Et de verrouiller la porte mentale et physique sur ce qui m'était arrivé. »

Yaëlle refait sa vie, accouche d'une petite fille, s'impose en tant que cadre supérieur dans un milieu professionnel très masculin, jusqu'au jour où intervient un événement mineur. *« Un matin, j'ai entendu une blague sexiste au travail. J'en avais l'habitude et n'y ai guère prêté attention, mais mon inconscient l'a fait pour moi en le connectant au traumatisme ancien que j'avais subi. Mes crises d'angoisse ont commencé le soir même. Le lendemain, j'étais en arrêt maladie et entreprenais un chemin thérapeutique vers ma vérité. »* Cinq ans après, Yaëlle va mieux : en se confrontant à cette part sombre et éprouvante de son histoire, elle a transformé sa vie entière. *« J'ai d'abord eu peur que cet épisode passé vienne ruiner mon présent et tout ce que j'avais construit. Or ce fut l'inverse : comme si j'avais enfin levé un voile épais. En me reconnectant à cette douleur, en acceptant de la nommer et de lui faire une place dans mon passé, elle m'a fait mettre le doigt sur des maux de l'âme trop longtemps contenus. Aujourd'hui, mon identité est comme réunifiée : j'ai ainsi accepté ma part féminine et ma sensibilité que j'avais longtemps combattues. Et l'expression, qu'elle soit verbale ou artistique, tient désormais une part importante dans ma vie. Plus encore, je me suis fait une promesse : celle de ne plus jamais choisir le silence lorsque quelque chose me heurte. C'est à mon sens le seul moyen pour accepter son histoire et ne plus laisser des blessures passées devenir un jour les fantômes de notre présent. »*

L'histoire de Yaëlle témoigne d'un impératif : celui d'accueillir et d'accepter toutes les facettes de chaque événement auquel nous sommes confrontés pour que ces faits ne soient pas « enterrés vivants », sous peine de se réveiller un jour et de venir hanter notre présent. Si nous adhérons au principe affirmant que « ce qui est terminé est terminé », nous ne donnons pas pour autant un chèque en blanc à notre mental pour éluder les émotions sommeillant en nous. Cela signifie simplement que tel ou tel épisode de notre vie ne nous empêchera pas d'avancer dans le présent, tout en prenant le temps de panser nos plaies ouvertes avec toute la douceur qui s'impose. Lorsque la vie nous fait vivre certaines étapes, accidents de parcours ou drames, il n'est pas toujours évident d'éprouver tout de suite sérénité, force ou joie pour affronter l'instant présent. Au contraire, il n'est pas rare de sentir que nous avons été malmenés, secoués dans tous les sens, vidés de notre substance. L'ici et maintenant ne peut donc légitimement résonner

immédiatement comme une libération, tant nous peinons à retrouver une quelconque énergie. Pour faire face à ce vécu au moment où il se présentait, nous avons puisé profondément dans nos ressources physiques, mentales et émotionnelles. Aussi, à l'image d'un lac dans le désert, nous nous trouvons désormais « à sec ». Alors, quand notre substance vitale est au plus bas, quand nous ressentons que l'existence nous a « tout pris », l'essentiel, pour refermer cette parenthèse, sera de nous concentrer sur la personne qui doit légitimement avoir le plus d'importance dans notre vie : nous-même.

En nous aidant à mettre à distance les coups qui ont pu nous être donnés dans le passé, cette sagesse indienne ne nous demande pas de les effacer mais nous invite en réalité à considérer la manière dont nous pouvons agir dans le présent pour notre bien-être et alignement.

Il n'y a pas lieu d'épouser une quelconque méthode Coué qui conditionnerait notre mental en prétendant que notre souffrance est désormais derrière nous puisque l'événement à son origine n'est plus. Le message de cette quatrième sagesse est en vérité tout autre : dissocier ce qui a été de ce qui est aujourd'hui et nous interroger sur ce que nous pouvons faire en pratique, dans le présent, pour aller mieux, vis-à-vis de cette douleur. Bien entendu, il n'y a pas non plus une date butoir à laquelle nous devons obligatoirement aller bien, sous prétexte qu'il est temps ! Chaque personne est différente et par conséquent la résonance des événements sera, elle aussi, toujours singulière. Il convient simplement d'aller à son rythme et d'écouter notre âme quant aux actions que nous pouvons mener pour retrouver le chemin de la paix intérieure. Outre la peine qu'ils procurent, une période ou un épisode négatif de notre vie peuvent avoir entamé notre

confiance en soi ou amenuisé celle que nous avions en autrui. En ce sens, nous pouvons nous sentir comme figés dans un sentiment de peur. Aussi, sitôt cet événement disparu dans les limbes spatio-temporels, nous n'éprouvons pas un plein soulagement et craignons qu'il ne se manifeste à nouveau dans notre présent, sous une forme ou une autre. En conséquence, tirer immédiatement un trait s'avère difficile, voire impossible, dans notre esprit comme dans notre cœur : la seule pensée que nous entretenons alors est que cette expérience peut se reproduire à tout instant. Le présent ne nous apparaît donc ni rassurant ni ouvrant la voie d'une nouvelle ère, c'est même tout l'inverse : il devient juste un espace-temps où notre blessure peut se reproduire, encore et encore. Que nous ayons été en couple avec une personne infidèle, connu les fausses promesses d'un patron malhonnête ou que notre première entreprise ait été un fiasco. Passer à « autre chose » dans l'instant, sous prétexte que le mal est révolu, pourra s'avérer complexe si l'expérience nous a profondément affectés. Il se peut en effet que nous craignions de vivre de nouveau la même désillusion qui engendrera une douleur similaire et dégradera plus encore l'image que nous avions de nous-mêmes, de l'autre et de l'existence. Cette crainte d'être de nouveau happés par un tourbillon aux dommages irréversibles peut nous rendre frileux et, pire, faire le lit de croyances négatives sclérosantes, limitant directement notre impulsion et nos actions. Ainsi peut-on se mettre à croire que « ça recommencera » ou que « de toute façon, ça ne marchera jamais pour moi », creusant, si l'on n'y prend pas garde, notre propre tombe. Là encore, si tel est aujourd'hui le cas pour vous, cette quatrième sagesse indienne n'a pas pour but de gommer ou de nier ce par quoi vous avez pu passer au motif que cela « doit » à présent être derrière vous. Au contraire, cette sagesse entend votre douleur, l'accueille avec bienveillance en vous insufflant un message apaisant qui vous invite à prendre soin de votre âme pour reprendre confiance en vous afin que, libéré de tout frein de l'esprit, vous puissiez incarner qui vous êtes.

RECENSEZ VOS PEURS ET VOS PENSÉES NÉGATIVES

Écrivez vos peurs et vos pensées négatives sur une feuille de papier. Cela vous permettra de reconnaître leur existence tout en vous interrogeant sur la crédibilité de chacune d'entre elles.
Posez-vous ensuite cette question : *« Sur une échelle allant de 1 à 10, quel bénéfice puis-je accorder à cette croyance ? »* Autrement dit, à combien de reprises s'est-elle réellement manifestée sur votre chemin à ce jour ?
Décrivez précisément la manière dont elle s'est inscrite dans votre vie ainsi que les circonstances. Parfois, vous vous rendrez compte en vous confrontant au réel que cette pensée dont vous avez si peur qu'elle ne se reproduise aura été une douleur « unique ».
Si tel est le cas, demandez-vous : *« Sachant que ce fait tant redouté n'est intervenu qu'une fois, quelle place est-ce que je souhaite lui accorder dans mon présent ? »* Par exemple, si vous avez été trahi par un ami en qui vous aviez confiance et que vous avez peur d'être encore victime d'une déception, comment choisissez-vous de vous positionner concrètement vis-à-vis de cette pensée ? Allez-vous la faire vivre et l'écouter chaque fois que vous allez nouer une nouvelle connaissance ? Ou la laisserez-vous plutôt se manifester comme un « garde-fou » lorsque vous aurez de véritables indices vous alertant sur la non-sincérité d'une personne ?

Tout est affaire de positionnement. Nous sommes les uns et les autres porteurs de croyances parasites qui peuvent affecter nos choix et notre comportement : cela est humain. En revanche, nos pensées ne sont pas une fatalité : elles naissent, évoluent, se transforment et meurent. Rares sont celles que l'on portera en nous toute notre vie de manière identique. Aussi, s'il est illusoire de conditionner notre ego en essayant de nous persuader du contraire de ce qui nous obsède, il est tout à fait possible de dompter peu à peu nos croyances en les confrontant au réel, à la lumière des faits et surtout

en dialoguant avec elles. Dans l'idéal, ces conversations s'instaurent à cœur ouvert, autrement dit, entre les mots dictés par notre esprit et l'âme, véhiculant en réaction émotions et énergie. En nous connectant à cette âme qui nous anime, en étant attentif à son fluide, celle-ci deviendra un guide précieux pour détecter si nos peurs écrites sur papier s'avèrent « fondées » ou construites de toutes pièces par notre mental.

En outre, cette écoute du « moi profond » se révélera extrêmement précieuse lorsque l'existence jouera de nouveau cette scène que vous redoutez tant. Car en vous libérant peu à peu de l'emprise de votre esprit pour tendre votre regard, votre ouïe et vos ressentis vers votre intériorité, vous appréhenderez la situation autrement que par le prisme égotique. Ainsi vous déterminerez si votre crainte est infondée, volatile ou au contraire justifiée. Si cette gymnastique intérieure peut vous paraître au départ complexe, elle sera par la suite de plus en plus aisée à pratiquer, car vous aurez appris à faire plus de place à votre âme au quotidien et ne vivrez plus uniquement dans l'intellectualisation à outrance. Une alliance subtile entre votre esprit et votre âme vous permettra avec le temps de déjouer le piège de ces pensées limitantes pour nourrir une ouverture plus grande face au présent. De cette manière parviendrez-vous à faire tomber des visions passées sur vous-même ou sur la vie, pour mieux vous ancrer dans la matière et accueillir ce qui vient, sans préjugés. Réussir à casser d'anciens schémas en toute sincérité d'âme – et non en se persuadant mentalement – vous permettra en conséquence d'aborder plus sereinement les nouvelles pages qui s'ouvrent à vous, en y associant une énergie neutre ou, dans le meilleur des cas, positive.

Transcender ce qui a été vécu afin d'avancer de manière plus légère

À l'inverse, si nous nous coupons de nous-mêmes en continuant à nous enfermer dans des pensées craintives sclérosantes, nous ne sortons pas de ce

qui est révolu : nous restons ainsi figés dans le passé et vivons continuellement en faisant du sur-place. Et lorsque nous ne parvenons pas à avancer et à nous mouvoir, physiquement, psychiquement ou émotionnellement, nous régressons face à la vie qui, elle, continue de se poursuivre. Ce décalage finit par nous porter préjudice, car nous ne sommes plus en mesure d'accueillir ce qui vient et passons à côté de cette source d'énergie nouvelle émanant du présent. Plus dangereux : à force d'investir nos peurs et de leur trouver chaque fois une justification, nous risquons de faciliter leur matérialisation concrète dans notre existence. En somme, plus vous les laisserez prendre possession de votre âme sans dialoguer avec elles, plus elles deviendront le moteur de votre vie, ou plutôt, celui de son altération.

Il est donc essentiel, aussi négative l'expérience ait-elle été, de demeurer dans une démarche d'apaisement envers nous-mêmes. Lorsque nous parvenons à la fin d'un cycle à l'origine d'une souffrance ou éveillant un sentiment de peur, il est vital de prendre le temps qu'il faut pour accueillir ce qui fut, comprendre que cet événement ne fait plus partie du présent et soigner, ici et maintenant, les stigmates qui ont été infligés par l'action. Il importe de se rappeler que ce passé ne déterminera pas négativement la suite de notre route : nous avons toujours, en tant qu'être de lumière, cette capacité à transcender ce que nous pouvons vivre afin d'avancer de manière plus légère. Cette « faille » fera partie de nous : il ne sert donc à rien de chercher à l'effacer ou de vouloir changer l'histoire puisque celle-ci s'est incarnée à un moment dans notre vie. Toutefois, elle n'est plus aujourd'hui présente sous la même forme. Ce qui est terminé est terminé : le fait en lui-même s'est désormais évaporé, seules peuvent éventuellement subsister ses marques qui nécessiteront un retour sur soi, un dialogue intérieur pour être en mesure d'apprécier, à sa juste valeur, le présent dans lequel vous êtes désormais ancré. Lors du processus de guérison des bleus de notre vécu, l'apport de l'expérience négative se révélera également à nous, nous permettant de l'incorporer doucement au présent et de déterminer ce qu'il nous serait bénéfique d'examiner plus en profondeur – nos croyances, notre

gestion des émotions ou encore notre vérité –, afin de calibrer notre présent en adéquation de la meilleure manière possible avec notre être.

C'est ainsi qu'en renouant avec son énergie vitale après une lourde épreuve de santé qu'Aurélie *(lire son témoignage ci-dessous)* a remis en question le masque social qu'elle s'était imposé dans le passé afin de pouvoir façonner le présent en accord avec son identité réelle.

L'histoire d'Aurélie[1] et de la reconnexion à sa vérité

« Ma maladie s'est déclarée alors que je faisais mon stage de fin d'études pour devenir guide interprète aux Baléares. Les journées étaient denses, le rythme soutenu et j'étais littéralement livrée à moi-même. Mais j'ai tenu en repoussant mes limites physiques au maximum. En revenant chez moi, début septembre, j'ai pris conscience que quelque chose n'allait pas. Pour autant, je me suis tue. Ce n'est que huit mois plus tard, à la suite d'une hémorragie, que j'en ai parlé à mes parents qui m'ont emmenée chez le médecin sur-le-champ, craignant que je n'aie développé un cancer du système digestif. » Fort heureusement, il ne s'agit pas d'un cancer mais d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin. Si le diagnostic est moins grave, le gastro-entérologue les prévient : *« Méfiez-vous des apparences, ce n'est pas si facile à vivre que cela. »* Et pour cause : cette pathologie est incurable. *« Après le déni et le choc, j'ai pris conscience de mon état puis vécu l'escalade des traitements ainsi que les hospitalisations à répétition. "Cerise sur le gâteau" : j'ai été licenciée, mon patron ne comprenant pas que l'on ne parvienne pas à guérir "une simple diarrhée". Ce fut le premier dommage collatéral : je l'ai vécu comme une véritable injustice, d'autant plus que je m'investissais à fond dans mon travail. Ma vie a volé en éclats : après un passé linéaire, mon présent était composé de tant de péripéties que je ne parvenais pas à l'investir. »* Lors d'une consultation, son médecin lui glisse cette phrase : *« Vous ne pouvez pas me croire maintenant, mais votre ancien chef vous a fait le meilleur des cadeaux. » « À partir de cet instant, je me suis recentrée sur moi-même. Mon homéopathe m'invitait à écouter mon corps, à tendre l'oreille pour comprendre le message qu'il essayait de me faire passer. L'élimination de ce liquide vital pour mon organisme signifiait manifestement que je ne digérais pas quelque chose. »* Quelques semaines plus tard, Aurélie est opérée, faute d'être réceptive aux traitements. On lui retire en une fois l'intestin grêle, le colon et une partie du rectum. À sa sortie d'hôpital, elle repense aux propos de son homéopathe et décide d'entreprendre un travail sur elle-même. Aussi ne saute-t-elle pas à pieds joints dans sa « nouvelle vie » postopératoire en se pensant désormais invincible. Au contraire, elle fait appel à son inconscient, ses émotions et ses ressentis pour mieux comprendre l'épreuve qu'elle vient de traverser. *« Lorsque j'ai entrepris ce chemin de compréhension, je me suis replongée dans la période que je venais de traverser, des premiers symptômes à l'opération. Je me suis rendu compte que pendant tout ce temps, j'avais vécu une phase de déni et de rejet de ceux qui comptaient le plus à mes yeux : ma famille. Avec le recul, je pense que j'avais souhaité expérimenter ce qu'était une vie "normale", libérée de toute contrainte en termes d'énergie vitale et de traitement. Je sortais*

beaucoup, défiais mes limites, vivais à un rythme et d'une manière qui ne me correspondaient pas mais qui étaient les seuls me permettant d'oublier. Oublier ma différence. Mes failles. Ma réalité. Je niais mes besoins pour être acceptée par les autres et avoir la sensation d'être comme tout le monde, même si cela sonnait faux. Dès que je me suis reconnectée à cette vérité, j'ai déchiré le masque que je portais pour m'affirmer dans toute mon authenticité. »

Aurélie redéfinit alors ses priorités : prendre soin de sa santé et focaliser son attention envers les personnes qui sont réellement indispensables à son équilibre. *« Grâce à cette maladie, j'ai compris que du moment que je me respectais et que j'opérais les choix les plus sains pour moi, la vie me respectait également. C'est ainsi que j'ai fait les bonnes rencontres au bon moment. Que j'ai retrouvé chaque fois un travail dès la fin d'un contrat. Ma relation avec mes parents est redevenue harmonieuse et j'ai rencontré l'amour, le vrai, et construit une famille. Ma vie est plus calme que celle que je menais il y a quelques années et aussi plus qualitative : je me sens nourrie et emplie de bonheur tout en préservant mon corps et mon énergie. Quant à ma maladie, j'accepte sa présence, sans lui donner une place démesurée. J'ai trouvé le message qu'elle cherchait à me faire passer : le secret du bonheur réside dans la capacité à être en accord avec qui l'on est au fond de soi. »*

En se reconnectant à son âme après cet événement douloureux, Aurélie a eu la sagesse d'utiliser son présent pour digérer le sens de ce passé tout en mettant en place des actions concrètes pour « customiser » sa vie de manière à l'aligner avec son être. Au lieu de se conditionner purement et simplement en déclarant *« Tout va bien, je peux reprendre ma vie là où je l'ai laissée »*, cette jeune femme a mis à profit ce carrefour de l'existence et a répondu à cette question essentielle : *« Comment puis-je être véritablement heureuse aujourd'hui ? »*

Une grande force interne doublée de l'amour des siens a aidé Aurélie sur son chemin. Si vous vous sentez seul, désarmé, voire affaibli, après certaines épreuves, un soutien thérapeutique peut alors s'avérer salvateur. Il se trouvera renforcé par un acte symbolique de libération *(lire ci-dessous)* qui vous permettra de lâcher prise face à ce passé qui n'est plus.

SE DÉTACHER DU PASSÉ AVEC UN ACTE SYMBOLIQUE DE LIBÉRATION

En réalisant un acte symbolique de libération, vous laisserez le passé prendre son envol et s'évaporer pour vous délester dans le présent de sa pesanteur physique, psychique ou émotionnelle. Voici quelques exemples qui vous permettront, selon votre personnalité ou l'envie du moment, de lâcher prise sur ce passé encombrant. En préambule, certaines personnes éprouveront l'envie de remercier ce passé avant de le laisser partir définitivement en ajoutant quelques mots sur ce qu'il leur aura appris sur elles-mêmes ou révélé sur les autres et la vie, d'autres auront besoin de sortir des émotions enfouies en elles depuis trop longtemps.

Réalisez un adieu créatif en écrivant quelques mots ou en dessinant une image apaisante à l'attention de ce qui vous encombre.

Visualisez la blessure qui vous préoccupe en train de s'éloigner de vous ou de se transformer en une plume légère rejoignant le ciel.

Rendez-vous dans la nature, dans un lieu symbolisant à vos yeux la vie et la joie. Après vous être ancré au moment présent en ressentant l'« arbre humain » que vous êtes, convoquez le souvenir dont vous souhaitez vous affranchir. Accueillez-le, observez-le puis, lorsque vous vous sentirez prêt à vous en délivrer, ouvrez grand vos bras en forme de V, à l'image du signe de la victoire. Au même moment, prononcez quelques mots pour signifier que vous laissez désormais libre le souvenir de retourner là d'où il vient : un espace-temps qui n'est plus dans votre réalité. Dites par exemple : *« Je te libère à présent de moi et te demande de quitter mes corps physique, émotionnel et sensitif afin que je puisse aujourd'hui m'aligner sur le chemin qui est le mien. »*

Lorsqu'un passé synonyme de douceur et de sérénité s'achève, une sensation de nostalgie voire de tristesse peut nous gagner. Certains d'entre nous tenteront ainsi de s'agripper de toutes leurs forces à ce passé de miel mais se heurteront à la réalité physique, à savoir que ce dernier ne vit désormais que dans leurs souvenirs psychiques et sensitifs mais que la bobine de film est arrivée à la fin. Chacun peut avoir expérimenté au moins une fois dans sa vie ce sentiment où tout semble doux, serein, paisible, comme s'il vivait dans un cocon. Un moment où la plénitude n'est pas qu'un mot, une abstraction, mais un état d'être palpable. Cette sensation

exquise peut être associée à une expérience individuelle vibrante de vie, une relation ou une période empreinte de douceur et d'innocence lors de laquelle nous nous sentons tout simplement heureux. Mais lorsque le cycle en question arrive à son terme, que nous atteignons ce moment où l'état de grâce bascule dans le passé, il est humain de ressentir de la nostalgie ou de la frustration et de se demander : *« Pourquoi est-ce déjà fini ? »*. Dans ce contexte, faire ses adieux prend une tout autre saveur : si certains peuvent simplement éprouver des sentiments doux-amers, d'autres se sentent privés de quelque chose d'essentiel à leur bien-être, et plongent, démunis, dans un présent sans repères. Car, il faut bien l'avouer, le changement n'est pas un phénomène rassurant pour l'être humain, surtout si celui-ci est synonyme de tourner la page sur une expérience positive et de se mettre à nu, vulnérable face à l'instant présent et à ce qu'il apporte. Quitter une zone de confort familière, même négative, n'est pas inné, car celle-ci est devenue, avec le temps, synonyme de notre normalité. Et lorsque la vie nous fait arriver à la fin d'une époque où il est temps de dire au revoir à un être aimé, refermer cette parenthèse pour considérer uniquement ce qu'elle nous a apportée met un certain temps, en raison des cinq étapes du deuil décrites par l'éminente psychiatre Elisabeth Kübler-Ross – déni, colère, marchandage, dépression, acceptation –, auxquelles nous nous trouvons confrontés. C'est le cas de Leslie (*lire son témoignage ci-après*) qui a ainsi connu successivement plusieurs états émotionnels lorsque sa relation fusionnelle avec sa grand-mère s'est arrêtée.

L'histoire de Leslie et de la transmission

« De tous les membres de ma famille, ma grand-mère maternelle a été celle dont je me suis toujours sentie le plus proche. Si elle n'avait pas été une mère parfaite aux dires de ses propres enfants, elle possédait en revanche tous les attributs de la "mamie" idéale. Outre les délices orientaux dont elle nous régalait mes frères et moi, elle aimait jouer avec nous et être le plus possible présente dans nos vies, même si nous n'habitions pas la même ville. À chaque fois, nos retrouvailles étaient empreintes de beaucoup d'amour et de lumière. Ce sentiment s'est d'ailleurs accru lorsque nous avons perdu nos autres grands-parents à l'adolescence. J'ai ainsi "reporté" tout l'amour que j'avais pour eux sur Mamie Rose. »

À l'âge de quinze ans, les relations de Leslie avec ses parents se détériorent. Le manque de compréhension vis-à-vis de sa sensibilité engendre une communication difficile : la jeune fille se sent étrangère au milieu des siens. Et si elle se confie volontiers à ses amis, Leslie éprouve aussi le besoin de partager ce qu'elle vit avec une adulte qui sait l'accueillir dans toute son authenticité et la rassurer sur ce qu'elle éprouve, Mamie Rose. *« Nos échanges épistolaires ont commencé à ce moment-là. Je lui parlais de mes problèmes avec mes mots d'adolescente et j'utilisais la prose, la poésie en vers ou le dessin. Elle me répondait chaque fois avec beaucoup de sagesse et de bienveillance, reprenant parfois des citations ou paroles de chansons qu'elle affectionnait et voulait me faire découvrir. J'y trouvais un grand réconfort, qui m'aidait à relativiser et à tenir le coup. »* Les années passent, l'adolescente cède la place à une jeune adulte, et la complicité avec Mamie Rose ne faiblit pas. Au contraire, celle-ci s'intensifie. *« Alors que mes amis partaient faire la fête à Ibiza pendant les vacances d'été ou passaient leur Nouvel An dans des soirées mondaines, mon cœur me conduisait toujours à retrouver ma grand-mère dans son petit appartement en bord de mer. Ce que nous faisions n'avait rien d'extraordinaire, c'était la joie qui se dégageait de chacun de ces moments qui l'était. Mamie Rose n'avait pas son pareil pour conter et vous embarquer dans son monde. J'étais fascinée. »* Si Leslie profite au maximum des précieux instants passés auprès de sa grand-mère, elle n'est pour autant pas prête à considérer une réalité inéluctable : celle que la vie des êtres que l'on aime est toujours trop courte. *« Je sais que cela peut paraître naïf mais j'avais fini par la croire immortelle ! Lorsqu'elle m'a annoncé qu'elle était malade, j'ai décidé de passer le plus de temps possible avec elle : j'ai pris un congé sans solde, me suis installée dans son appartement et l'ai accompagnée jusqu'à la fin. Lorsqu'elle s'est éteinte, je me suis effondrée. Je perdais la seule personne de ma famille dont je me sentais proche, et aussi l'amour qu'elle me portait m'était arraché. Sa mort a résonné comme un abandon, je me sentais orpheline. Il me fut long et difficile de faire mon deuil, d'accepter de devoir faire face à l'existence sans l'avoir à mes côtés. »* Leslie compense cette absence avec tout ce qui peut lui apporter un peu de réconfort : travail, amis, sport et voyages. Jusqu'au jour où l'opportunité professionnelle d'emménager en Chine se présente. *« Lorsque l'on m'a fait cette proposition, une sensation de vertige couplée à un pur sentiment de joie m'ont envahie. Il fallait me décider en soixante-douze heures et Mamie Rose n'était plus là pour m'aider à prendre cette décision. Pourtant, j'ai ressenti sa présence me guider tout le long de ces trois jours. J'ai repensé à nos conversations, au chemin que j'avais parcouru avec elle. Ses conseils et ses leçons de vie m'ont aidée à déterminer ce que je voulais vraiment. Le lundi matin, j'acceptai le poste en Chine. Et je compris que ma grand-mère ne m'avait jamais quittée, que son esprit était toujours là et continuait à entrer en résonance avec mon être. Certes, notre relation ne s'inscrivait plus dans la matière, mais personne ne pourrait m'enlever tout ce qu'elle m'avait transmis. En comprenant cela, j'ai refermé la blessure du deuil grâce à un pansement empli d'amour et de gratitude. Sa lumière m'éclaire toujours aujourd'hui. »*

Cultiver la gratitude envers les bonheurs passés

La perte d'un être cher, la fin d'une étape heureuse de notre vie, les ruptures amoureuse, professionnelle ou géographique, pour chacun de ces événements, après la phase de deuil, vient une étape essentielle : la reconstruction qui va vous permettre de vous relever pour rayonner à nouveau. C'est lors de cette ultime étape que cette quatrième sagesse indienne vous révélera un enseignement supplémentaire : comment dans notre présent appréhender de manière sereine ce qui fut autrefois source de joie. En d'autres termes, quel comportement pouvons-nous adopter pour aborder positivement le fait de devoir faire face à l'absence d'une personne que l'on aimait tant, ou regarder dans le rétroviseur de notre vie sans nous laisser emporter par la nostalgie ? Reconnaître l'achèvement de ce fait n'implique pas de nier les émotions qui nous habitent et d'enfermer ses résonances dans une petite boîte avant de l'enterrer dans un recoin de notre être. Il s'agit d'accueillir toute la portée de ces souvenirs heureux, de les remercier d'avoir été présents à un moment donné dans notre vie et d'en appréhender la teneur qui nous repositionnera parfois sur notre chemin.

L'amour que nous avons reçu, les êtres chers qui ont traversé notre vie ou nos victoires sont autant d'empreintes de lumière à cultiver en nous. Assemblées, elles forment notre soleil intérieur, constitué de rayons d'énergie, de joie, d'amour et d'apaisement.

S'il est important de prendre conscience qu'une expérience ou une période est désormais achevée et que le temps nous a fait avancer au prochain chapitre du livre de notre existence, il est néanmoins salvateur de conserver en nous cette magie qu'ont pu octroyer certains faits majeurs de l'existence. Car une fois notre travail de deuil achevé, la mémoire de ces derniers, délestée de la nostalgie ou du manque, aura la faculté de nourrir

notre force intérieure en ne réactivant uniquement que leur beauté à l'état brut.

Lorsque notre présent s'avère nuageux, délicat ou nous désarçonne, il est utile de se rappeler que nous sommes en réalité capables de faire face aux défis du moment. Pour cela, il conviendra de plonger en notre être pour nous rapprocher de notre soleil, ce qui mobilisera ces émotions positives et les ancrera dans notre unicité cœur, corps et âme. Ainsi réactivées, elles façonneront notre énergie en la rendant plus forte : un excellent préalable pour aller de l'avant et s'inscrire dans un présent prometteur. En outre, même si l'événement positif est achevé, réussir à en appréhender la teneur positive nous fait reconsidérer notre « nostalgie résiduelle » d'un tout autre point de vue. Si nous avons fait nos adieux à une personne ou à une époque synonyme de joie, il en résulte donc que nous avons eu la chance de vivre ce bonheur. Aussi est-il essentiel de prendre le temps de savourer ce qui nous a été donné, de le mesurer à sa juste valeur et de remercier tout simplement l'Univers pour ce cadeau mis sur notre route. Au-delà de la tristesse d'avoir « perdu » quelque chose ou quelqu'un, nous sommes invités à faire preuve de gratitude pour la plénitude que cet individu ou événement aura apportée dans notre existence. Vivre dans la gratitude, c'est être capable de reconnaître toutes les expériences positives que nous sommes amenés à vivre chaque jour et de les remercier pour leur présence sur notre chemin. Celles-ci peuvent être des victoires, des cadeaux mais aussi des états positifs que nous expérimentons au quotidien. Ainsi pouvons-nous être reconnaissants de nous réveiller aux côtés de l'être aimé, de déguster l'onctuosité d'un chocolat chaud, de contempler un beau coucher de soleil ou encore d'être en vie, tout simplement. Prendre conscience de chacun de ces petits bonheurs et remercier la vie en conséquence témoigne de notre humilité : en ce sens, nous estimons que ces derniers ne sont pas un « dû » mais bel et bien une chance, envers laquelle nous devons nous montrer reconnaissants. Selon notre personnalité et le degré de connexion à notre âme, cultiver la gratitude peut s'avérer plus ou

moins aisé. Pour vous y aider, je vous propose ci-après cinq clés qui vous permettront de faire acte de gratitude.

5 CLÉS POUR CULTIVER LA GRATITUDE AU QUOTIDIEN

1 Écouter battre son cœur

Chaque matin, au réveil, posez une main sur votre cœur et soyez attentif aux battements réguliers de ce précieux et vital métronome. Ressentez la chance que vous avez d'être en vie, ici et maintenant, et de pouvoir profiter de tout ce que vous aimez en ce monde.

2 Dire merci

Un mot gentil, un conseil, un service, un dessert préparé à votre intention, partez du principe qu'il n'existe pas de « petit geste ». Aussi, et dès lors qu'une personne vous témoigne son amitié, son amour ou sa présence, prenez l'habitude de ressentir cette gratitude puis de dire « merci » à celui qui est là pour vous. Vous pouvez procéder de la même manière lorsque l'Univers vous offre sa lumière.

3 Tenir un journal de gratitude

Chaque soir avant d'aller vous coucher, mentionnez dans un journal trois choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant : un beau soleil au déjeuner avec vos amis, le câlin de l'un de vos enfants, le sourire d'un collègue de bureau. Apprenez à accueillir à leur juste valeur tous ces instants qui ont embelli votre journée.

4 Porter un bracelet de gratitude

Demandez à votre bracelet favori, celui que vous portez quotidiennement, de vous aider ! Dès qu'une chose positive vous arrivera ou que vous éprouverez de belles émotions, posez une paume

de main sur votre bracelet pour le charger de cette lumière. Lorsque votre moral connaîtra une baisse de régime, il vous suffira de regarder ce bijou pour vous rappeler ces moments de bonheur.

5 Créer une boîte à bonheurs

Une fois par semaine, écrivez l'événement le plus heureux vécu lors des sept derniers jours sur un morceau de papier. Pliez celui-ci et placez-le dans une boîte prévue à cet effet. Le 31 décembre, ôtez le couvercle de la boîte et ouvrez tour à tour les cinquante-deux petits papiers. Rappelez-vous alors de chacun de ces instants et remerciez la vie pour ces merveilleux cadeaux.

Loin de se réduire à la nécessité de tourner la page, cette quatrième sagesse pose la question de la cohabitation entre passé et présent en rappelant à l'homme de considérer comme un trésor à part entière ce qui a été. Cela est particulièrement illustré lorsque nous avons, comme Leslie, chéri une personne qui nous a été enlevée. Après l'abattement, nous nous étonnerons de repenser avec amour, et une douleur moindre, aux bons moments vécus ensemble mais aussi à certaines paroles qui prendront tout leur sens. Nous nous approprierons parfois dans le présent ces mots qui deviendront nos mantras ou nous aurons à cœur de tenir les promesses évoquées avec l'être cher. Ainsi continuerons-nous notre route en honorant cette personne à notre manière, tout en acceptant de la laisser partir vers d'autres lieux.

De manière globale, si notre passé est une richesse, il est aussi un guide dans l'ici et maintenant. En nous enseignant quelque chose sur la vie ou en nous ayant révélé un élément essentiel à notre accomplissement, il détient des pistes de réponses à deux questions fondamentales de l'existence : *« Qu'est-ce qui me rend heureux ? »* et *« Quelle voie ai-je désormais envie d'emprunter ? »*

Si nous nous souvenons avec tristesse d'une époque où la vie nous paraissait plus douce, il est important de déterminer précisément ce qui nous rendait fondamentalement heureux, de manière à impulser un changement positif dans le présent. Peut-être est-il temps de nous reconnecter à une habitude ou un comportement, ou des actions que nous avions délaissés ? Peut-être avons-nous besoin aujourd'hui d'exprimer davantage notre imagination, notre insouciance et notre créativité propres à l'enfant qui dort en nous ? Ou peut-être est-il temps de faire écho à qui nous sommes vraiment au fond de nous-mêmes, de l'incarner dans la matière, en nous positionnant tel que nous l'avions souhaité à une époque ou promis à un être cher.

Si le passé recèle d'indices sur notre histoire, le présent, lui, est un formidable espace de réalisation de soi, un terrain de jeu qu'il ne tient qu'à nous d'occuper de la manière la plus authentique qui soit. Dès lors que nous apprenons à ne pas nous laisser happer par les émotions passées et à cicatriser nos blessures, nous récoltons l'essence de l'expérience, nous permettant de cheminer de manière éclairée sur notre route. Apaisés, nous pouvons continuer désormais à avancer vers nous-mêmes et l'incarnation de notre vérité.

VOTRE RITUEL DE SAGESSE

Préalablement au rituel de gratitude, réalisez l'étape de la reconnexion sacrée (voir ici) et une fois le rituel terminé, n'oubliez pas de remercier vos guides en effectuant l'étape de la clôture (voir ici).

LE RITUEL DE GRATITUDE

Ce rituel a pour but de prendre conscience des « cadeaux » offerts par votre entourage ou l'Univers, et de les remercier en pleine conscience

en leur adressant une énergie de paix et de lumière. Il vous permettra ainsi d'apprécier chaque présent – matériel ou immatériel – qui vous est adressé, de l'accueillir en tant que tel et de cultiver une attitude reconnaissante, ouverte et positive dans votre vie. Voici cinq exemples différents d'actes symboliques : choisissez celui qui fait le plus écho en vous ou bien inspirez-vous-en pour créer les vôtres.

SE RECUEILLIR

Installez-vous confortablement dans un endroit calme que vous appréciez et fermez les yeux. Faites défiler le film d'événements positifs gardés en mémoire et appréciez-en chaque détail. Ces faits peuvent avoir trait à une expérience en particulier ou, au contraire, être des moments quotidiens dont la quiétude vous apaise. Ils peuvent aussi être relatifs à des états pour lesquels vous vous estimez chanceux : être en bonne santé, manger à votre faim, vivre dans un pays en paix, etc.
Ressentez toutes les émotions positives qui naissent en vous et laissez-vous traverser par ces dernières. Puis prononcez quelques mots pour exprimer votre gratitude envers la vie et les personnes de votre choix. Vous pourrez par exemple dire à voix haute ou intérieurement : *« Je tiens à remercier de tout mon cœur ce que* [la vie/le nom d'une personne] *m'a apporté. Grâce à elle/lui, j'ai expérimenté* [nommer les émotions et les sentiments] *et pu* [nommer les apports et les conséquences de ce cadeau]. *Je souhaite à présent adresser amour et lumière en retour pour lui témoigner ma gratitude. »*
Recentrez-vous sur vos ressentis de joie puis visualisez une lumière blanche partir de votre cœur, monter jusqu'au sommet de votre tête avant de rejoindre le ciel pour l'adresser à votre destinataire. Prenez le temps d'apprécier ce don lumineux. Lorsque vous le souhaiterez, rouvrez les yeux.

CRÉER SUR LE SABLE

Rendez-vous en bord de mer et ramassez-y des galets, algues et bois flotté. Installez-vous ensuite quelques instants face aux vagues et prenez le temps de penser aux événements ou états qui vous ont apporté joie, paix et amour dans votre vie. Utilisez ensuite votre matériel récolté pour constituer les lettres d'un mot exprimant votre

gratitude. Ce peut être tout simplement « merci » ou un terme qui résonne davantage pour vous. Écrivez-le sur le sable ou formez-le en assemblant des galets, des algues et du bois, ou créez-le d'une tout autre manière. Apposez chacune de ces lettres sur le sable en vous connectant à votre intention. Une fois votre création achevée, immortalisez-la en la photographiant. Vous inaugurerez ainsi un album de gratitude.

RÉALISER UNE ŒUVRE SYMBOLIQUE

Dessin, peinture, poème, chanson, objet pratique ou bijou… Réalisez une œuvre unique qui symbolisera toute la gratitude que vous éprouvez vis-à-vis de la vie, de ceux que vous aimez ou qui ont apporté une pierre à l'édifice de votre construction. Cette création sera un moyen de leur témoigner votre reconnaissance et de vous remémorer, à chaque fois que vous la verrez, toute la lumière que vous portez en vous.
Pour cela, écoutez ce que vous dicte votre intuition et laissez-vous traverser par votre créativité. Une fois votre œuvre achevée, placez-la à un endroit où vous pourrez la regarder fréquemment. Cela permettra de vous reconnecter instantanément à tout ce que vous avez expérimenté de positif dans votre existence.

ALLUMER UNE BOUGIE

Installez-vous au calme dans une pièce que vous affectionnez. Remémorez-vous trois choses pour lesquelles vous ressentez une gratitude dans votre vie. Puis allumez symboliquement une bougie pour exprimer toute la joie que ces faits ont éveillé en vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez prononcer quelques mots. Dites par exemple : *« Je souhaite exprimer toute la gratitude que je porte en mon cœur pour* [nommer les faits]. *Afin de remercier* [l'Univers et/ou nom de la personne], *j'allume ici et maintenant cette bougie et lui adresse toute ma lumière. »*

MÉDITER

Pour procéder à cette méditation de gratitude, asseyez-vous confortablement dans un endroit calme puis fermez les yeux. Respirez

naturellement en vous concentrant sur le mouvement de l'air : sentez-le arriver au bord de vos narines, oxygéner chacune de vos cellules puis sortir doucement par votre bouche. Ressentez le calme s'installer en vous, dans votre corps et votre esprit. Allongez maintenant le temps de chaque inspiration et chaque expiration afin que le mouvement respiratoire devienne plus lent, plus profond.

Visualisez à présent un escalier, dont vous descendez une à une les marches. Arrivé en bas, une porte bleue vous fait face : ouvrez-la délicatement. Derrière elle se trouvent des instants de joie de votre vie : faites-les défiler tour à tour devant vos yeux. Accueillez-les tels qu'ils se présentent, sans jugement. Observez-les attentivement en vous rappelant toutes les images positives dont vous vous souvenez. Percevez ensuite les sons associés à ces événements : voix, rires, sons de la nature, musique. Appréciez-les à nouveau.

Ressentez enfin toutes les sensations agréables que vous avez pu éprouver lors de ces moments de bonheur : immergez-vous totalement dans ces émotions. Prenez conscience de la valeur de ces instants positifs et éprouvez la chance que vous avez eu de les vivre.

Je vous propose à présent d'ancrer en vous toute la beauté de ces événements en deux temps. Prenez d'abord une lente inspiration en gonflant votre ventre, retenez votre respiration pour inscrire les sensations positives en votre être. Dans un second temps, expirez doucement pour les diffuser dans chaque cellule de votre corps.

Gardez en votre mémoire que cette joie et cette lumière font partie de vous et que vous pourrez les retrouver dès lors que vous en éprouverez le besoin. Pour finir, exprimez toute la gratitude que vous ressentez par quelques mots de votre choix. Dites par exemple : *« Je suis profondément reconnaissant pour la lumière et la joie qui ont été déposées en mon être. Je remercie pour cela l'Univers, mes guides ainsi que tous les êtres ayant participé à ce bonheur. »*

Lorsque vous serez prêt, reprenez contact avec votre environnement. Écoutez les bruits alentour et visualisez l'endroit où vous vous trouvez. Faites quelques mouvements doux pour éveiller vos mains, vos bras et votre tête. Inspirez profondément et soufflez fortement pour faire circuler l'énergie. Étirez-vous en douceur et bâillez. Quand vous le souhaiterez, ouvrez les yeux.

1. Fondatrice d’Iktomi, Aurélie crée des bijoux et des articles de couture (facebook.com/iktomi.creation).

Conclusion

Un nouveau regard

Poser un nouveau regard sur l'existence empreint de paix, de lumière et de gratitude. Tel est sûrement le premier effet que vous constaterez dans votre vie en épousant ces quatre sagesses spirituelles indiennes. Aborder le monde au travers de leur prisme vous permettra de cheminer intérieurement et vous fera franchir un à un les obstacles vous séparant de votre être profond, jusqu'à révéler chaque nuance de votre identité. Car loin d'être des concepts « fatalistes » sur l'existence, ces sagesses ancestrales vous invitent à un véritable voyage au cœur de votre âme et vous proposent de le redécouvrir sans que le filtre de votre mental vienne jouer les trouble-fête. En élargissant votre perspective dans la manière d'appréhender autrui, les événements qui vous impactent et votre rapport au temps, ce sont toutes vos actions et vos comportements qui auront une énergie différente et influenceront par là même votre destin.

En somme, ces sagesses n'illustrent pas uniquement une pensée spirituelle qui se voudrait coupée de la réalité. Elles suggèrent au contraire d'entreprendre et d'agir autrement de manière concrète au quotidien, en jouant un rôle de balise et de garde-fou en dialogue avec votre âme. Ainsi serez-vous amené à expérimenter l'ancrage à l'instant présent qui vous permettra d'en saisir toute sa beauté et à faire la paix avec votre passé, pour que celui-ci devienne un éclaireur sur votre chemin. De même, vous aurez plus de facilités à reconnaître vos limites dans le contrôle des événements et

à prendre ainsi votre juste place en ce monde en tant qu'être cocréateur de son destin aux côtés de l'Univers. Enfin, vous aborderez vos rapports aux autres sous un œil bienveillant tout en ayant la force de transcender les déceptions et les blessures relationnelles que la vie mettra sur votre route.

Bien entendu, l'appropriation holistique de ces sagesses se révélera différente pour chaque individu, en fonction de son histoire, de sa vision du monde et de son ouverture spirituelle au moment où il les découvre. Si certains y trouvent un sens immédiat, d'autres prendront peut-être plus de temps à saisir leur richesse avant de les faire vivre à leur tour. Peu importe : il appartient à chacun de trouver sa part de vérité dans ces sagesses en alignement avec sa nature profonde, puis d'évaluer les effets bénéfiques que celles-ci apportent au quotidien dans sa vie, à moyen et long terme. Grâce à elles, certains fermeront ainsi les portes d'une blessure ancienne, apprendront à être pleinement présents, à développer leur patience, tandis que d'autres pardonneront à une personne ou écouteront davantage leur âme.

Si la connaissance de ces sagesses est un premier pas vers une réconciliation en profondeur avec soi-même, les autres et le temps, seules les actions en cohérence avec elles permettront de ressentir toute la lumière dont elles sont porteuses. Aussi, chaque épreuve à laquelle vous serez confronté, chaque rencontre que vous ferez, chaque jour dans lequel vous vous inscrirez seront autant d'opportunités d'incarner ces sagesses. Et d'en devenir, à votre tour, un messager.

Remerciements

Je tenais à remercier toutes les personnes ayant participé à la naissance de ce livre, d'une manière ou d'une autre. Et particulièrement aux héros de ce livre qui ont accepté de me livrer une part de leur intimité.

Merci à :

Sandrine, Karine, Florence, Hélène, Caroline, Estelle, Lara, Aurélien, Mathieu et tous les autres membres de la fantastique équipe des éditions Leduc.s pour avoir cru en ce projet et m'avoir soutenue tout au long de ce merveilleux chemin.

Patrick Poivre d'Arvor pour votre extraordinaire bienveillance à mon égard. Je suis émue et honorée que ce livre de paix ait été préfacé par vos soins : je réalise ici l'un de mes rêves !

Mes lecteurs «VIP» pour votre investissement incroyable dans cette superbe aventure humaine. Croiser le chemin de chacun d'entre vous a été un présent merveilleux !

Mes parents et mon frère pour leur soutien sans faille dans cette entreprise artistique. Je vous aime.

Zakarya, mon premier lecteur, pour ta grandeur d'âme, ta bonté et ton enthousiasme pour cet écrit. Tu es un être précieux.

Sergio, mon frère de cœur, pour ton enthousiasme, ton écoute, ton amitié qui est un cadeau du ciel.

Johanna, Julie, Emma, Marie, Amélie, Laure, mes amis de toujours et à Aurore, Vanessa, Stéphane, Élodie M., Élodie A., Guillaume, Yannick et Sandra que j'ai « retrouvés » plus tard dans cette vie. Chacun de ces liens a nourri une part de ce livre.

Aurore, pour ta bienveillance, ton ouverture de cœur et ta lumière. Tu es inspirante !

Stacy, rédactrice en chef d'*Open Mind*, pour tes encouragements tout au long de ce chemin, ton dynamisme et ta bienveillance.

La ville de Pau, dont je suis originaire et où cet ouvrage est né. À ces rues que j'arpente depuis l'enfance, à ces milliers de souvenirs qui font partie de mon histoire et surtout à ses habitants que j'ai plaisir à retrouver. Une pensée toute particulière à ceux qui m'ont aidée par le passé, et notamment à André A., André D. et Laurent M.

Christelle, Julie, Valérie, Nicole, Charles, Christophe, Maloé, Jean-Baptiste, Philippe, Anne-Sophie, Luc, Jérémy, Michèle, à tous les agents formidables et élèves de l'École forestière de Meymac : nos échanges m'ont apporté beaucoup de lumière lors de l'écriture de ce livre.

Tous ceux qui ont traversé, heurté et bouleversé ma vie : vous m'avez offert le plus beau des cadeaux.

Mimi, Musa et Gil-Olivier. Vous êtes partis trop tôt mais m'avez guidée tout au long de ce livre : votre présence a été palpable à chaque instant.

L'Univers et en cette énergie infinie que l'on appelle la vie, pour m'avoir traversée et aidée à porter ces messages de paix.

Tous ceux qui participeront à la diffusion de ces quatre sagesses indiennes.

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Développement personnel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Les éditions Leduc.s
29 boulevard Raspail
75007 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.